CORREIO da manhã

# Domingo

SEMANA DE 30.01 A 05.02.2022 FAZ PARTE INTEGRANTE DA EDIÇÃO DO CM Nº 15 556 E NÃO PODE SER VENDIDO SEPARADAMENTE

A TENDÊNCIA FOI AGRAVADA PELO ISOLAMENTO IMPOSTO PELA PANDEMIA. DORES DE BARRIGA, TREMORES OU AUTOMUTILAÇÃO SÃO SINAIS CADA VEZ MAIS COMUNS LOGO A PARTIR DOS 10 ANOS

## DEPRESSÃO

# O mal da geração dos nossos filhos

A DIETA QUE BENEDITA MOSTROU NO INSTAGRAM

**LINDA E COM MENOS TRINTA QUILOS**

ENTREVISTA COM O INVESTIGADOR LUCIANO AMARAL

**“É PRECISO EXPORTAR OUTRAS COISAS”**

VISIT…

FOTO DE CAPA RYANKING999/GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

**FICHA TÉCNICA** **Diretor** Carlos Rodrigues **Dir.-Adjuntos** Armando Esteves Pereira, Alfredo Leite, Paulo João Santos e Paulo Oliveira Lima **Diretor-Executivo CMTV** Pedro Mourato **Subdiretores** João Oliveira Ferreira, Pedro Carreira e Rui Costa **Dir.-Adjuntos Estratégia** Eduardo Dâmaso e José Carlos Castro **Diretor do Departamento Gráfico** Pedro Freire **Chefes de Redação** Duarte Faria, Miguel Alexandre Ganhão, Octávio Lopes e Rui Pedro Vieira **Editor de Fecho** Paulo Fonte **Editora** Fernanda Cachão **Redatores** João P. Ferreira, Marta Martins Silva **Cronistas** Victor Bandarra , Rentes de Carvalho, José Jorge Letria **Secções** Vasco Gargalo (Reflexões), Fernando Corrêa dos Santos (Antigamente), Paulo Fonte (Questionário de Proust), Maria Filomena Mónica, (Claro/Escuro), Maya (Horóscopo Chinês), Fernando Madaíl (Poder popular), Iuri Martins (Sem fios), Pedro Rodrigues Santos (Carro de sonho). **Revisão** Manuela Gonzaga **Editor de Imagem** João Cortesão **Departamento Gráfico** Marta Camisão (coordenadora), Ana Ferreira, Matilde Amaral, Nuno Barbosa, Paulo Garcia e Vera Batista **Tratamento de imagem** Filipe Rodrigues (coordenador), Marco Estrela e Pedro Alves **Endereço** Rua Luciana

# O primeiro voto

**A Revolução de 1820 esteve na origem do primeiro parlamento português**. Nas eleições dos deputados às Cortes Constituintes de 1821 votavam os homens. Em 1911 votou a primeira portuguesa, graças à desatenção do legislador. O código eleitoral atribuía o direito a todos os residentes em território nacional maiores de 21 anos, que soubessem ler e escrever – e fossem chefes de família. Se na anterior categoria não cabia a maioria porque o País era e continuaria a ser por muitos anos de descalços e analfabetos, na segunda, a malha era mais fina, já que às mulheres, presas nos entrefolhos do lar, subordinadas primeiro aos pais e depois aos maridos, não mandavam sequer em si mesmas, e não mandariam durante muitos mais anos, mesmo que tenham sido autorizadas a votar, mas com restrições, em 1931, já no negrume do Estado Novo.

Carolina Beatriz Ângelo era médica e viúva, caso que os da lei não previram, pois em parte alguma deixaram especificado que o voto era coisa masculina. Depois do requerimento à Comissão de Recenseamento e ao Ministério do Interior, a médica teve de se valer do tribunal, onde obteria sentença favorável do juiz, que era pai de Ana de Castro Osório, a escritora e presidente da Liga das Sufragistas Portuguesas. Mas não tardou e, em 1913, o código eleitoral emendou a questão que tinha ficado em aberto.

> “A primeira portuguesa votou devido à desatenção do legislador”

Na Proclamação da República, Carolina Beatriz Ângelo e Adelaide Cabete, sufragista e também médica, tinham costurado as bandeiras da Revolução. A médica, primeira cirurgiã portuguesa, viúva de um primo, com quem tinha partilhado os ideais maçónicos, morreu de miocardite, no ano em que votou, depois de uma reunião de “senhoras feministas”. Tinha 33 anos.

Se depois de 1974, o sufrágio universal pôs estas questões no plano do adquirido, convém que se lembre que o adquirido, por ter sido difícil, deve ser agora homenageado pelo cumprimento do dever.

CARLOS FIOLHAIS, FÍSICO

# Fuga de cérebros

**Os jornais falaram da participação de uma jovem cientista portuguesa, Catarina Oliveira, no Telescópio Espacial James Webb.** A Catarina, como muitos jovens qualificados da sua geração, é uma 'globetrotter': licenciada em Física no Porto, fez o mestrado na África do Sul, o doutoramento na Alemanha, o pós-doutoramento em França, trabalhou nos Estados Unidos na NASA e está hoje na ESA – Agência Espacial Europeia em Madrid.

Há mais portuguesas nas notícias de ciência que vêm de fora. Raquel Viana é a primeira autora do artigo na 'Nature', que acaba de sair, relatando a descoberta, a 19 de Novembro, na África do Sul, da ómicron, que, entretanto, se multiplicou pelo mundo. A Raquel está naquele país há muitos anos, trabalhando hoje nos Lancet Laboratories em Durban (curiosamente a cidade onde viveu Fernando Pessoa em pequenino). Mas há outros cientistas portugueses na África do Sul há menos tempo: por exemplo, Marta Nunes, também especialista em Covid, que fez a licenciatura em Bioquímica em Coimbra, passou pela Noruega, Estados Unidos (onde se doutorou) e França, sendo hoje professora na Universidade de Witwatersrand, em Joanesburgo.

> "Do futuro dos jovens mais qualificados depende o nosso futuro"

Se olharmos para o mapa-múndi em GPS.pt (Global Portuguese Scientists) encontramos cientistas portugueses espalhados por todo o lado. Eles estão na Arábia Saudita, no México, no Japão, etc. Este fenómeno dá pelo nome de 'fuga de cérebros'. Já me perguntaram se o meu cérebro algum dia pensou fugir. Eu respondi que sim, mas o meu corpo, mais pesado, recusou-se a acompanhá-lo. Percebo, porém, quem sinta a necessidade de partir por aqui só encontrar posições precárias e mal remuneradas. Fala-se muito de jovens qualificados, mas depois não se lhes dá condições para trabalharem cá.

Do que precisamos nós? Dos nossos cérebros. Do futuro dos jovens mais qualificados depende o nosso futuro.

TEXTO ESCRITO COM A ANTIGA GRAFIA

FOTO HANNAH MCKAY/REUTERS 

**BORIS JOHNSON** NÃO VAI A FUGIR À POLÍCIA. A CORRIDA COM O CÃO DILYN E A INVESTIGAÇÃO SOBRE AS FESTAS NO CONFINAMENTO SÃO MERA COINCIDÊNCIA

**Questionário de Proust** POR **PAULO FONTE**

Teste famoso pelas respostas do escritor Marcel Proust a um conjunto de perguntas sobre características pessoais

# Eunice Muñoz

# “Os vinhos tintos são a minha maior extravagância”

A FALTA DE SAÚDE NOS FILHOS É O MAIOR MEDO DA GRANDE DAMA DA REPRESENTAÇÃO. ADMIRADORA DO PAPA FRANCISCO, DETESTA A FALSIDADE E GOSTAVA DE SABER TOCAR PIANO

**Qual é a sua ideia de felicidade perfeita?**
Isso existe?

**Que qualidade mais aprecia num homem?**
A qualidade que mais aprecio é a lealdade.

**Qual é o seu principal defeito?**
Não sei, são tantos.

**Se pudesse mudar uma coisa em si, o que seria?**
A ingenuidade.

**Qual é o seu maior medo?**
O meu maior medo é a falta de saúde nos meus filhos.

**Qual é a sua maior extravagância?**
Os vinhos tintos.

**Qual a sua cor preferida?**
O vermelho.

**Os seus nomes preferidos?**
São aqueles que dei aos meus filhos – Susana, Joana, António, Pedro, Maria, Bara (Eunice).

**Que pessoa viva mais admira?**
O Papa Francisco.

**Que pessoa viva mais detesta?**
Não detesto pessoas.

**de tudo?**
O que detesto acima de tudo é a falsidade.

**Que talento não tem e gostava de ter?**
O talento que mais gostava de ter era tocar piano.

**Uma palavra, ou frase, que use com frequência.**
Se Deus quiser.

**Quem são os seus escritores favoritos?**
Os russos Tolstói, Dostoiévski, Turgeniev e Tchekhov, o dramaturgo.

**Com que figura histórica mais se identifica?**
Os heterónimos de Pessoa.

**Qual é o seu lema de vida?**
Não tenho.

**Como gostaria de morrer?**
Em paz.

“Não detesto pessoas e a qualidade que mais aprecio num homem é

# Quando a abstenção ficava pelos 8,34 por cento

NAS ELEIÇÕES QUE TIVERAM A MAIOR VOTAÇÃO DA HISTÓRIA DE PORTUGAL, O PS FICOU EM PRIMEIRO LUGAR, O PPD/PSD TEVE O DOBRO DOS VOTOS DO PCP E O CDS FICOU À FRENTE DO MDP/CDE, QUE, PARA ALGUNS, ERA O FAVORITO. E ATÉ HOUVE PARTIDOS, À ESQUERDA E À DIREITA, PROIBIDOS DE CONCORRER

**Sem haver sondagens, ninguém sabia a real importância dos diversos partidos** que, a 25 de Abril de 1975, disputavam as eleições para a Assembleia Constituinte – o primeiro parlamento da democracia.

Na véspera do sufrágio, relatará Mário Soares em 'Um Político Assume-se' (ed. Temas e Debates), o primeiro-ministro Vasco Gonçalves, que seria conotado com os comunistas, previa: "O MDP/CDE [Movimento Democrático Português/Comissão Democrática Eleitoral, uma espécie de 'satélite' do PCP] vai ser o maior partido, depois o PCP e o PS talvez fique em terceiro lugar. O resto quase não conta."

A contagem dos boletins, além de consagrar o PS como grande vencedor, com 37,9%, provocava duas "surpresas": a segunda posição do PPD [Partido Popular Democrático, depois PSD], com 26,4%, que dobrava o resultado do PCP (12,5%), e a quinta do MDP/CDE (4,1%), atrás do CDS (7,6%).

No bulício revolucionário de Lisboa não se tinha percebido que o Norte era profundamente conservador. Na interpretação dos derrotados, esse eleitorado era manipulado pelos "caciques" locais e influenciado pela Igreja católica.

Em sentido inverso, embora com menos votação no País que a FSP (Frente Socialista Popular, cisão do PS) e o MES (Movimento de Esquerda Socialista, defendia o "poder popular"), a implantação da UDP (União Democrática Popular) em Lisboa permitiu-lhe eleger o deputado mais à esquerda – o que viria a repetir em 1979 e em 1980.

> "O MDP/CDE vai ser o maior partido, depois o PCP e o PS talvez fique em terceiro. O resto quase não conta"
> **Vasco Gonçalves**
> Primeiro-ministro, na véspera das primeiras eleições

## Espanto internacional

Por fim, com percentagens irrisórias, seguiam-se os maoístas da FEC (m-l)(Frente Eleitoral de Comunistas marxistas-leninistas), os monárquicos do PPM, outros maoístas do PUP (Partido de Unidade Popular) e os trotskistas da LCI (Liga Comunista Internacionalista). Nestas eleições foram impedidos de concorrer o PDC, que se declarava democrata-cristão, o MRPP, o PCP (m-l) (Partido Comunista de

MARQUES VALENTIM/GETTY

Portugal marxista-leninista) e a AOC (Aliança Operário-Camponesa), correntes também seguidoras das teses de Mao Tsé-Tung, mas claramente anti-PCP, que rotulavam de "revisionista" e "social-fascista".

O mais espantoso, até para os observadores internacionais, eram as longas e lentas filas ordeiras em que o povo – que, na esmagadora maioria, nunca tinha votado – afluiu em massa às urnas. Pode parecer incrível, mas a abstenção foi de... 8,34% – logo nas Legislativas de 1976 subiria para 16,47%.

"No bulício revolucionário de Lisboa, não se tinha percebido que o Norte era profundamente conservador"

## O primeiro deputado maoísta na Europa ocidental

A União Democrática Popular (UDP) foi formada, em dezembro de 1974, por três organizações maoístas – CARP (m-l), CCR (m-l) e URML. Na publicação 'O que é a UDP' (ed. A Voz do Povo), uma legenda era elucidativa: "Pela 1ª vez na Europa [onde só a Albânia estava alinhada com a China], a voz dos explorados e oprimidos se fez ouvir num Parlamento burguês." A voz era de Américo Duarte, motorista da Lisnave, autor de uma frase célebre: "A Assembleia é um ninho de lacraus."

POR SECUNDINO CUNHA

# APARIÇÕES DESCONHECIDAS

# Nossa Senhora 'parou' no Norte, dois dias antes de Fátima

TIVERAM ECO NA IMPRENSA, MAS, POR FALTA DE EMPENHO DA IGREJA, AS APARIÇÕES DO BARRAL ACABARAM NO ESQUECIMENTO. E ASSIM PERMANECERAM, NUMA ESPÉCIE DE LIMBO, ATÉ 1967, QUANDO O CÓNEGO AVELINO COSTA FALOU DO ACONTECIMENTO NAS COMEMORAÇÕES DOS 50 ANOS DAS APARIÇÕES DE FÁTIMA

**Lugar do Barral, freguesia de São João Batista de Vila Chã, concelho de Ponte da Barca.** Dia 10 de maio de 1917, oito horas da manhã. Severino Alves, de 10 anos de idade, caminhava, como todos os dias, com as ovelhas para a serra, quando, de repente, uma nuvem toldou o sol e um forte relâmpago permitiu, ao pequeno pastor, a visão de Nossa Senhora, sentada no que parecia ser uma nuvem, em cima de uma ramada. Assustado, desmaiou.

Quando recuperou os sentidos, recolheu as ovelhas e foi pedir ajuda ao pároco da freguesia. Verificando o velho abade "uma total sinceridade" nas palavras da criança, disse-lhe – "volta lá amanhã, à mesma hora, e, se a Senhora te aparecer, diz-lhe: 'Quem não falou ontem, que fale hoje.'"

"Eu assim fiz. Quando cheguei à beira da cancela, voltei a ver o raio e, logo a seguir, a Senhora sobre a ramada. E, então, disse: 'Quem não falou ontem que fale hoje.' Ela olhou para mim e respondeu: 'Não te

JOSÉ GAGEIRO/MOVEPHOTO

assustes, sou eu, menino. Diz aos pastores do monte que rezem sempre o terço, que os homens e mulheres cantem a 'Estrela do Céu', e as mães que têm os filhos lá fora que rezem o terço, cantem a 'Estrela do Céu' e se apeguem comigo, que hei de acudir ao mundo e aplacar a guerra.' E sem eu ter tempo de responder, olhou para a ramada e acrescentou: 'Que gomos tão lindos, que cachos tão bonitos!' Devo ter, entretanto, olhado para o lado, e quando voltei a mirar a ramada, Ela já tinha desaparecido." O relato foi feito pelo próprio vidente, numa entrevista registada em vídeo, no início da década de 80 do século passado.

O pastor fez tudo como a Senhora mandou e as aparições do Barral constaram rapidamente por todas as redondezas. Dois dias depois, não esqueçamos, deu-se a primeira aparição na Cova da Iria, de que, nos primeiros anos, ninguém, nestas terras de Ponte da Barca, teve conhecimento.

"Ela olhou para mim e respondeu: não te assustes, sou eu, menino. Diz aos pastores do monte que rezem sempre o terço, que os homens e mulheres cantem a 'Estrela do Céu'"
**Severino Alves**
Pastor e vidente

**'Estrela do Céu'**

"Como é que uma criança analfabeta inventaria uma aparição com uma mensagem, no essencial, igual à de Fátima, com pedido para rezar o terço e promessa do fim da Guerra?", pergunta o historiador Luís Arezes, para

acrescentar aquela curiosidade de a Virgem ter pedido para que cantassem a 'Estrela do Céu'. "Trata-se de uma antífona, de origem medieval, que o povo rezava nos tempos de pandemia, mas tinha caído em desuso havia séculos", sublinhou Luís Arezes, concluindo que "tem de existir aqui algum mistério".

**Maior eco na imprensa**

A ressurreição das Aparições do Barral ocorreu em 1967, depois de o historiador Avelino de Jesus Costa, natural da localidade e cónego da Sé de Braga, ter participado nos 50 anos das Aparições de Fátima. Quando interveio, o clérigo revelou que o fenómeno da Ponte da Barca tivera maior eco na imprensa do que as aparições da Cova da Iria. E porque continuava, então, esquecido, quando Fátima já recebia a visita do Papa (Paulo VI)?

"O que havia aqui no Barral era um buraco, no local das aparições, de onde os fiéis, com a sua fé, levavam terra, que consideravam sagrada. A primeira imagem a ser aqui venerada chegou a 24 de junho de 1967 e foi colocada num pequeno nicho, onde hoje se velam umas alminhas. E só a partir daí é que, por obra do cónego Avelino, se começou a construir, primeiro uma capela, depois a cripta e por aí fora", explicou Luís Arezes.

É verdade que em 1920 foi feita uma imagem, pelo mestre Ferreira Thedim, o mesmo que esculpiu a primeira da Senhora de Fátima, mas, por obediência ao arcebispo de Braga, que pedia sempre "cautela", nunca chegou ao local das aparições.

**"O fenómeno de Ponte da Barca teve maior eco na imprensa do que as aparições da Cova da Iria"**
**Avelino de Jesus Costa**
Cónego da Sé de Braga

**Poupados às catástrofes**

As aparições do Barral, como as da Cova da iria, ocorreram em plena Grande Guerra e a um ano do início da Pneumónica, a maior pandemia do século XX. Mas as pessoas deste lugar, no concelho de Ponte da Barca, consideram ter sido, nessas catástrofes, especialmente protegidas pela Virgem da Paz, já que nenhum soldado da terra morreu na guerra e nenhum morador perdeu a vida por causa da "gripe espanhola".

Até hoje, estas aparições nunca foram oficialmente reconhecidas pela Igreja. Nada que tire o sono ao pároco da freguesia. "Os bispos de Viana do Castelo vieram cá todos, alguns várias vezes e, mais importante, os fiéis vêm cá para

**O lugar onde terá ocorrido a aparição de Nossa Senhora ao pequeno pastor Severino Alves**



## Garantiu sempre que era verdade

Severino Alves manteve sempre a mesma versão dos acontecimentos e garantiu, até ao fim da vida, a veracidade das aparições daqueles dias de maio de 1917 e que Nossa Senhora lhe tinha pedido que os pastores rezassem o terço e que homens e mulheres cantassem a 'Estrela do Céu'. Quiseram seminário, em Braga, nem num convento jesuíta, na Galiza. Voltou à terra, ao trabalho do campo e à liberdade da serra. Rosa Branca era vizinha e assistiu ao inquérito de três padres, poucos dias antes da morte: "Ele estava muito mal, eu fui ajudar a viúva, porque vinham uns padres falar com ele. Entre hora menos hora serás chamado por Deus, por isso tens de dizer toda a verdade, se realmente Nossa Senhora te apareceu ou não.' E ele, coitadinho, com as lágrimas a correrem-lhe pela cara abaixo, respondeu: 'Eu sei que vou partir e digo-lhes, se não for verdade que Nossa Senhora me apareceu, tudo

CMTV

CMTV

**1. CAPELA DO SANTUÁRIO** DE NOSSA SENHORA DA PAZ DO BARRAL, EM VILA CHÃ, PONTE DA BARCA

**2. MARIA ROSA GOMES** ATRIBUI A CURA DO MARIDO A UM MILAGRE DE NOSSA SENHORA

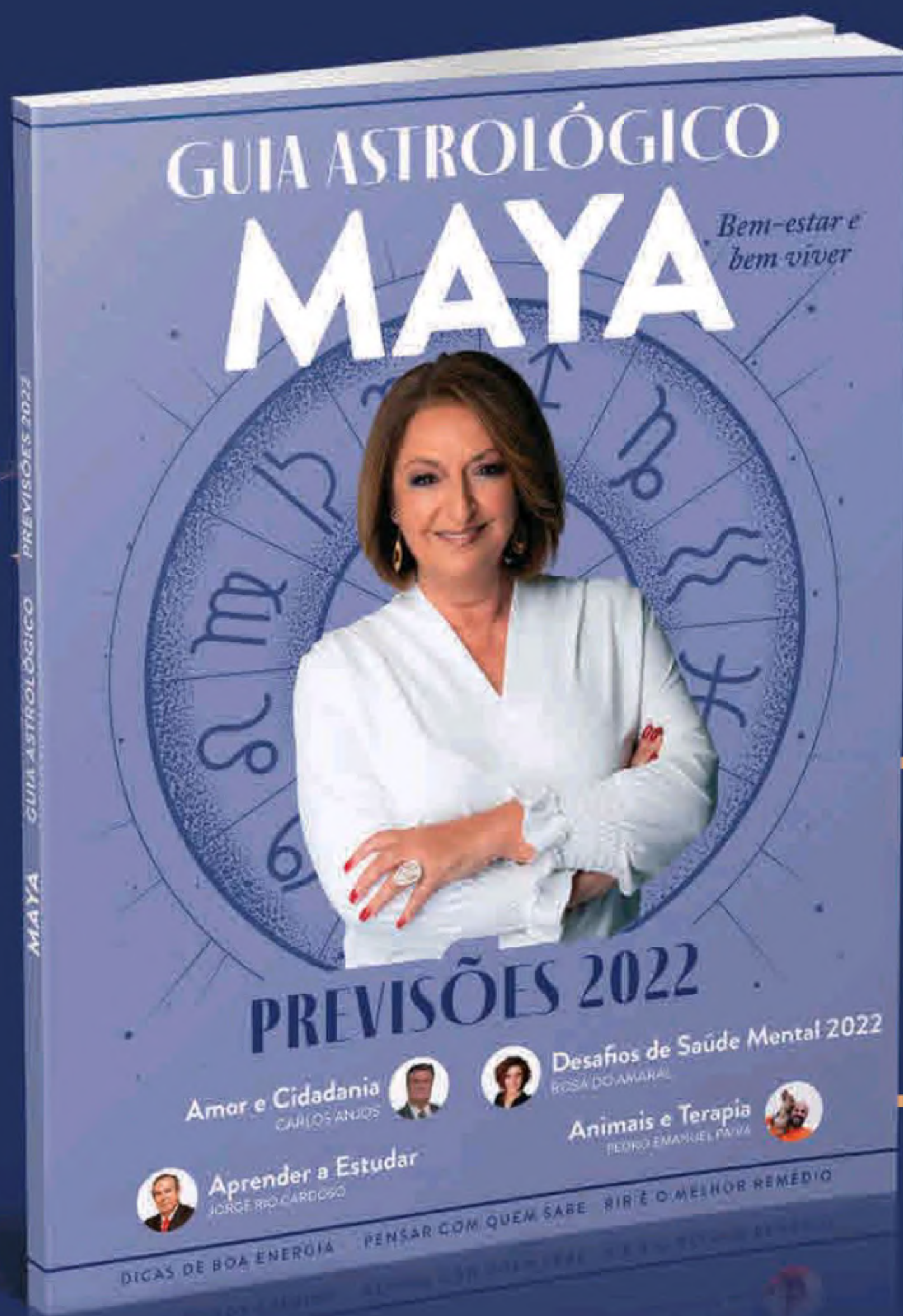
**3. ROSA REIS** ASSEGURA QUE FOI CURADA DE UM CANCRO NO ESTÔMAGO PELA SENHORA DA PAZ

> "Nenhum morador perdeu a vida por causa da gripe espanhola"

# Devotos relatam milagres da Senhora

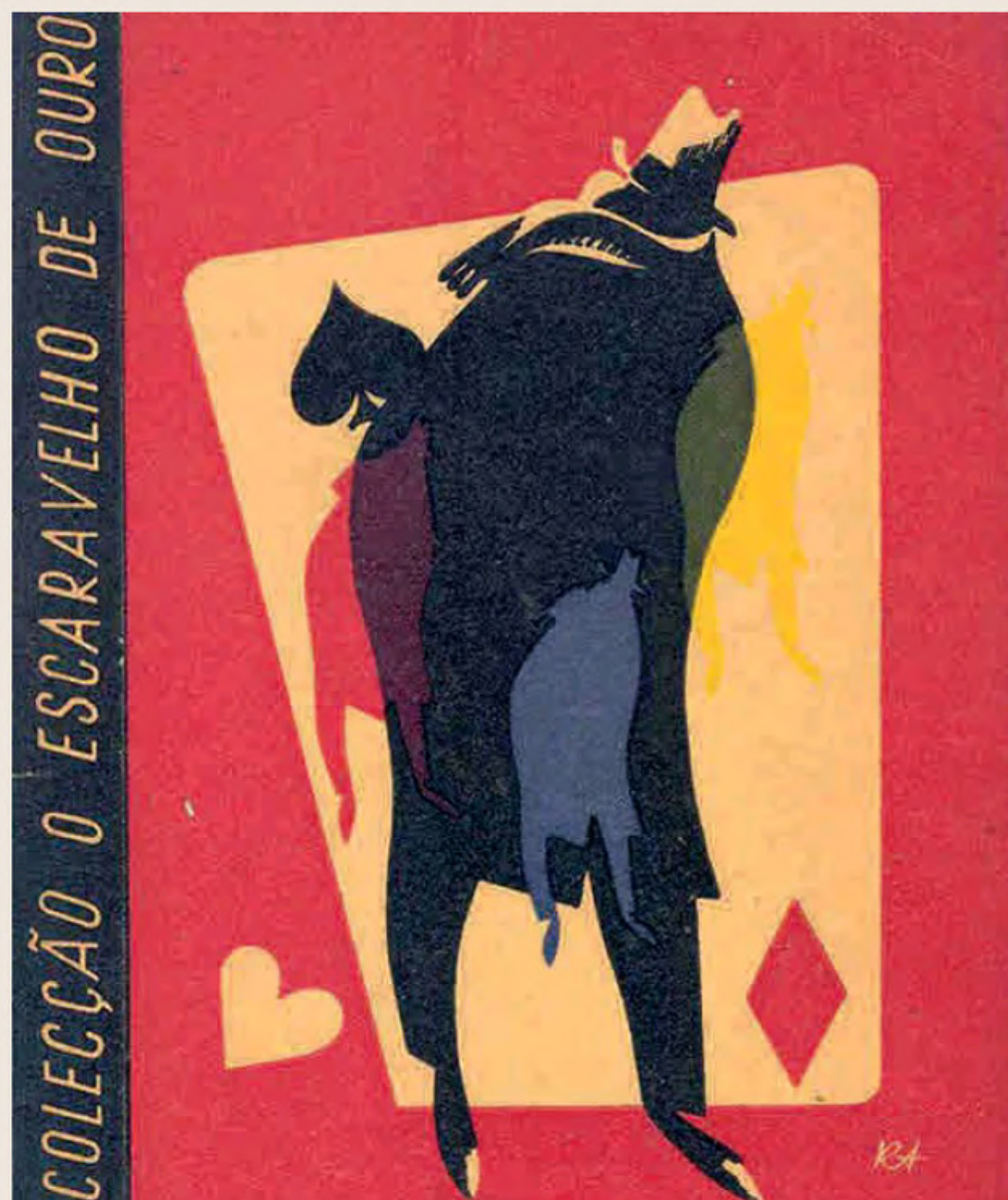
São incontáveis os relatos de milagres atribuídos à Senhora da Paz do Barral. Fernanda Catalão recorreu aos poderes da pequena imagem que ali se venera quando se viu confrontada com a inevitabilidade de um transplante de fígado. "Os médicos diziam que a operação era de alto risco. Rezei muito, pedi à Senhora do Barral que me

Não fui transplantada e estou curada", revelou. Também Rosa Reis assegura que, há 26 anos, foi curada pela Senhora da Paz de um cancro no estômago. "Quando detetaram o problema fui logo operada, mas os médicos pensavam que eu morria. Quando recuperei, o médico de família disse-me que 'se há milagres, este foi um

Maria Rosa Gomes relata o que se passou com o marido: "Os médicos disseram-me que não havia nada a fazer, que o cancro que ele tinha na medula era fatal. Rezámos muito, eu e ele, a par dos tratamentos. E, no fim, a médica disse-nos que Nossa Senhora fez um grande milagre, porque de todos os que tiveram, naquela altura, o mes-

FRANCISCO JOSÉ VIEGAS, ESCRITOR

# Um escaravelho de ouro

**stávamos em 1950 quando o editor Joaquim Figueiredo de Magalhães (1916-2008) decidiu lançar uma coleção de romances policiais,** para a qual escolheu o nome Escaravelho de Ouro, título de um pequeno livro de Edgar Allan Poe. Foi nessa coleção fundadora – a primeira a publicar livros com capa plastificada e verniz, já agora – que se divulgaram alguns dos principais nomes do policial, de Raymond Chandler a Erle Stanley Gardner ou Dashiell Hammett e Agatha Christie. As capas eram concebidas como obras de arte, as traduções eram muito cuidadas e entregues a escritores de renome, a distribuição era de primeira ordem. Para quem vive no meio de livros e das suas histórias (a história que contam e a história da sua publicação), o caso da Escaravelho d'Ouro mostra como o nosso mundo mudou mesmo e há motivos para termos saudades de algum tempo que ficou lá atrás.

Para começar, cada título da série teve uma tiragem quatro vezes superior à que teria hoje. E veja-se o que inventou Figueiredo de Magalhães (que mais tarde casaria com Rosa Lobato de Faria): cada livro publicado levava três senhas, destacáveis por picotado – uma para o livreiro ou dono do quiosque ou tabacaria, que registava o nome do comprador; as outras duas para o leitor: a primeira dava acesso ao sorteio mensal de uma viagem aos locais onde se passavam as histórias; a outra permitia participar no sorteio de uma volta ao mundo com a duração de dois meses. Assim aconteceu, com leitores a viajar para Paris, Madrid, Rio de Janeiro, Zurique, Barcelona, Frankfurt, Nice, Roma ou Monte Carlo. Estávamos em 1950, repare bem – e cada livro tinha uma tiragem de 15 mil exemplares. O primeiro título foi 'Três Igual a Um', do belga Stanislas-André Steeman – e quem ganhou a viagem a Londres (onde se passava o livro) foi nada mais nada menos do que o dono do Fontória, afamado estabelecimento noturno e cabaré lisboeta. Era em 1950.

> "Sorteio de uma volta ao mundo com a duração de dois meses"

# O âmbar do Báltico

**O ÂMBAR PARECE MAS NÃO É UM MINERAL**: TEM ORIGEM ORGÂNICA, SENDO UM DERIVADO DE RESINAS DE ÁRVORES E PLANTAS QUE, ENTERRADAS DURANTE MILHÕES DE ANOS, SOFRERAM UM PROCESSO DE FOSSILIZAÇÃO MUITO PARTICULAR. ESTA RESINA FÓSSIL É ATÉ HOJE MUITO APRECIADA, USADA NO FABRICO DE OBJETOS ORNAMENTAIS, NOMEADAMENTE COLARES E PULSEIRAS. NA COSTA DO MAR BÁLTICO, NA REGIÃO DE KALININGRADO, O ENCLAVE MAIS EUROPEU DA RÚSSIA, 'PESCADORES' APANHAM O ÂMBAR NO MAR. MUNIDOS DE REDES, CAPTURAM AGLOMERADOS DE ALGAS MARINHAS E RESTOS DE ÁRVORES ANTIQUÍSSIMAS QUE FLUTUAM NA ÁGUA E ESCONDEM O 'OURO DO BÁLTICO'. O FAMOSO 'SALÃO DE ÂMBAR' DO PALÁCIO DE CATARINA, A GRANDE, NOS ARREDORES DE S. PETERSBURGO, CONSIDERADO A 'OITAVA MARAVILHA DO MUNDO', FOI ALVO DE PILHAGEM PELOS ALEMÃES DURANTE A SEGUNDA GUERRA MUNDIAL E NUNCA FOI ENCONTRADO: O QUE EXISTE ATUALMENTE É UMA RECONSTITUIÇÃO.

**1. OS 'PESCADORES'** VESTEM FATO PARA ENFRENTAR AS TEMPERATURAS GELADAS DA ÁGUA

**2. É FREQUENTE** TURISTAS PASSEAREM À BEIRA-MAR DE OLHOS POSTOS NA AREIA. TAMBÉM ELES PROCURAM O 'OURO DO BÁLTICO'

**3. NA REGIÃO** DE KALININGRADO, O ÂMBAR É EXTRAÍDO INDUSTRIALMENTE DESDE 1947 DE UMA MINA A CÉU ABERTO. NO ENTANTO, ALI, NO MAR, É FREQUENTE A 'PESCARIA' TER SUCESSO

RENTES DE CARVALHO, ESCRITOR

# Quando a memória falha

**Estão ambos a chegar ao que se chamava a idade madura, mas com o correr do tempo tudo muda,** diremos então que alcançaram a segunda juventude, o que sob certo aspecto corresponde à verdade, pois gozam ambos de boa saúde, têm uma vida fácil, confortável, problemas quase nenhuns.

Evidentemente, à maneira dos mais acontecem-lhes discórdias e pequenos arrufos, também criam daquelas situações que põem a descoberto que o carinho, o cuidado, as gentilezas, nem sempre são os alicerces que parecem, antes se assemelham ao verniz que um nada arranha.

Nados na burguesia citadina, são exemplares nos valores que a essa classe se atribuem, idem nos pecados, pecadilhos e o que lhes cabe de vícios, secretos ou não.

No Verão andou ela dias e dias à procura de um colar, aborrecendo-o com a insistência de repetir que não sabia se o tinha perdido, lho tinham roubado ou a memória lhe estava a falhar.

Curiosamente disparou isso nele a recordação do conto de um homem que, para se livrar da esposa e herdar-lhe a fortuna a fizera enlouquecer, o que tinha conseguido à força de, tanto de dia como de noite, e isso durante meses seguidos, constantemente mudar de sítio ou esconder objectos que a mulher procurava, ou ele jurava que ela tinha andado a procurar, "encontrando-lhos" ele depois, provando assim à infeliz que já não sabia o que fazia, estava fora de si, sem dúvida perdera o entendimento.

Tinha sorrido de que aquilo lhe ocorresse, e sem maldade, pura brincadeira, começou por esconder objectos que sabia que a mulher iria procurar, ou mudando de sítio um ou outro que ela momentos antes tivera na mão.

Ingénuo, deixando-se levar pelo sentimento que fazia aquilo sem mau propósito, e só até que ela o apanhasse com a boca na botija, sentiu-se duplamente traído pelo pedido de divórcio e ainda mais pela acusação de crueldade mental.

"Traído ainda mais pela acusação de crueldade mental"

GETTY IMAGES

TEXTO ESCRITO COM A ANTIGA GRAFIA

# Angola

# "A nossa geração teve de colocar a vida à disposição"

NO MEU PERCURSO MILITAR RECEBI DOIS LOUVORES, QUE DEDICO A TODOS OS MEUS COMPANHEIROS. TODOS NÓS DESCONHECÍAMOS AS CAUSAS QUE NOS EMPURRAVAM PARA AQUELA GUERRA DISTANTE

**Um mundo novo. Bastam três palavras para descrever o primeiro impacto** do que se vê e se sente quando se pisa a terra de um país desconhecido, neste caso, Angola. Os cheiros, a temperatura também me lembravam que fiquei, no espaço de 12 dias, a mais de 8000 quilómetros da minha casa em Paderne, no concelho de Albufeira. Algarve e Angola. Pelo meio estava a minha vida. Eu tinha 21 anos.

Quando cheguei a Angola, o coronel de infantaria perguntou se eu queria ir para a messe de oficiais, o que se pode chamar o restaurante dos oficiais. Aceitei e ainda hoje lhe estou grato, porque certamente ajudou para eu hoje estar a partilhar a minha história. No meu percurso militar recebi dois louvores pelo bom desempenho, distinções que dedico a todos os meus companheiros. Merecem-no tanto quanto eu. A viagem feita no navio 'Pátria', deixou-me, ironicamente, longe da minha pátria. Partimos de Lisboa a 20 de maio de 1970.

## A viagem

Durante os 10 dias da viagem de navio tivemos tempo para conhecer melhor a infinidade do oceano, víamos o instinto dos peixinhos voadores que iam passando no mar. Nós estávamos a vê-los e a ver-nos. Como eles, não sabíamos para onde realmente íamos, mas seguíamos em frente, com o objetivo de sobreviver.

Em Sá da Bandeira (atual Lubango) fiquei dois anos e dois meses da minha vida até ao verão de 1972. Eu era o responsável pela cozinha dos oficiais. A minha função passava pela gestão rigorosa dos alimentos, confeção das refeições e distribuição do orçamento limitado.

Apesar da minha juventude, sempre tive consciência de que, além de desconhecer esta nova terra e os seus habitantes, eu e a minha geração desconhecíamos ainda mais as "causas" que nos empurravam para longe de casa. O país não era nosso, os seus habitantes eram inocentes tal como nós. Estávamos todos no meio de um vazio de "razões". A nossa geração teve de colocar a vida à disposição. Fosse para assumir responsabilidades nas instalações da companhia ou para ficar algures no meio da selva africana, de alguma forma todos nos sentíamos perdidos.

Regressei em 1 de agosto de 1972 e ainda hoje me lembro da enorme alegria que senti quando o avião aterrou em Lisboa. Mas aprendi muito, sobretudo a gratidão de valorizar o que consegui construir ao lado da Sezantilia, a minha mulher: dois filhos e três netos.

**NOME**
Laurentino Alfarrobinha
**COMISSÃO**
Angola (1970-72)
**FORÇA**
Regimento de Infantaria 22
*** INFO**
Tem 73 anos, é casado, tem dois filhos e três netos

**1. COM O ALFERES AGUIAR** (À ESQ.ª), DOIS CAMARADAS E JOVENS NATIVOS **2. A REFEIÇÃO** DO COZINHEIRO **3. NA COZINHA** DA MESSE DOS OFICIAIS, EM AÇÃO ENTRE TACHOS E PANELAS **4. A LER** O JORNAL PARA ACOMPANHAR O FUTEBOL

**SÁ DA BANDEIRA** (ATUAL LUBANGO) AQUI FIQUEI 2 ANOS E 2 MESES DA MINHA VIDA, ATÉ O VERÃO DE 1972. EU ERA RESPONSÁVEL PELA COZINHA DOS OFICIAIS

**SE ESTEVE NA GUERRA DO ULTRAMAR** E TEM FOTOS DA SUA COMISSÃO, AINDA VAI A TEMPO DE CONTAR A SUA HISTÓRIA. ENVIE OS SEUS CONTACTOS PARA **REVISTADOMINGO@CMJORNAL.PT**

MIRIAM ASSOR, ESCRITORA

# Sina socrática

**A entrevista foi pautada pelo tom habitual do convidado. Soprano alto. Interrupções frequentes. Impaciência na cara e nas mãos.** José Sócrates, focado, sempre focado, teve vontade de engolir a preparação jornalística de Júlio Magalhães. Em alguns momentos, assim que o foco saía da sua direcção, quase derrapou numa estrada de manteiga rançosa, embora tivesse uma bóia sem remendo para não ir ao fundo: juiz Carlos Alexandre. Pois. Após o arquivamento do inquérito que investigou as alegadas irregularidades na distribuição manual, José Sócrates recorreu ao Tribunal da Relação de Lisboa e pede abertura da instrução. Quer sentar na bancada dos réus o referido juiz e a funcionária judicial responsável pela distribuição manual do processo Marquês, em 2014, pelos crimes de abuso de poder, falsificação por funcionário e denegação de justiça.

Noutras ocasiões da entrevista lembra um filme de terror com toque cómico, quando se gabava, e com razão, da maioria absoluta obtida em 2005, e de o jornalista lhe ter esvaziado o rei da barriga ao dizer, que, depois, isso não deu bons resultados ao País pela intervenção da troika. O animal feroz perdeu o rumo: "Em primeiro lugar, o Júlio está a confundir tudo e o Júlio já tem idade para não confundir tudo." Ora, este à-vontade que lhe permite dizer tudo o que a sua mente fabrica merece estudo.

RICARDO JR

> "Merece estudo o à-vontade que lhe permite dizer tudo o que a sua mente fabrica"

Durante os explosivos interrogatórios da Operação Marquês, sem calma e sem cabeça, acusou o procurador Rosário Teixeira de faltar à verdade: "O senhor está a inventar." Sugeriu-lhe: "Eh pá, não diga asneira, está bem?" E ainda: "O senhor procurador não pode ser assim uma virgem vestal." Agora, imputa Carlos Alexandre de liderar uma perseguição política para ganhar protagonismo.

Sócrates tem sorte. Uma pessoa diz uma sílaba a mais a um polícia de trânsito e arrisca-se a ser rebocado como um automóvel.

TEXTO ESCRITO COM A ANTIGA GRAFIA

# Vinho do Bimestre
## DALVA
### Reserva Tinto 2017
**Douro**

**PRODUTOR** C. da Silva Vinhos **DENOMINAÇÃO DE ORIGEM** DOC Douro
**CASTAS** Touriga Franca, Tinta Roriz, Touriga Nacional
**TEOR ALCOÓLICO** 14% **LONGEVIDADE** 8 a 10 anos
**SERVIÇO** A 16/18ºC com pratos de carne variados e queijos.
**ENÓLOGO** José Manuel Sousa Soares

*"Cor rubi intenso. Aroma jovem e intenso com boas notas de frutos vermelhos e um toque de especiarias. Na boca é muito equilibrado com notas de fruta fina. Boa estrutura e acidez, bons taninos. Final persistente."*

***José Manuel Sousa Soares***

| SÓCIO | | NÃO SÓCIO | |
|---|---|---|---|
| **6,65€** 1 GFA 0,75L | **39,90€** Caixa 6 GFAS | **7,00€** 1 GFA 0,75L | **42,00€** Caixa 6 GFAS |

## FAÇA-SE SÓCIO

### OFERTA DE INSCRIÇÃO
Inscreva-se agora e receba com a sua primeira compra no Clube 2 Copos de Cristal "Tinto do Clube" da Schott-Zwiesel (valor comercial **€10**).

### VANTAGENS DO SÓCIO
- Oferta de inscrição
- Desconto de 5% nos vinhos apresentados
- Acesso a propostas exclusivas

### COMO ME FAÇO SÓCIO?
Fácil. Peça uma ficha de inscrição pelo e-mail **garrafeiracm@enoteca.pt** preencha a ficha, devolva a ficha. Já está!

**Sem joia de inscrição.**
**Sem anuidade.**
**Sem compras mínimas.**

**ENCOMENDE POR E-MAIL OU TELEFONE - RECEBA COMODAMENTE EM SUA CASA**

**garrafeiracm@enoteca.pt**
Ligue 228 348 442 DIAS ÚTEIS das 9H às 19H

**ENTREGAS GRATUITAS EM QUALQUER PONTO DE PORTUGAL CONTINENTAL**

Para as Regiões Autónomas comparticipação nas despesas de entrega de 3,00€ por caixa (a levantar no transitário). O valor apresentado inclui IVA.

POR FERNANDO MADAÍL FOTOS VÍTOR MOTA

## LUCIANO AMARAL

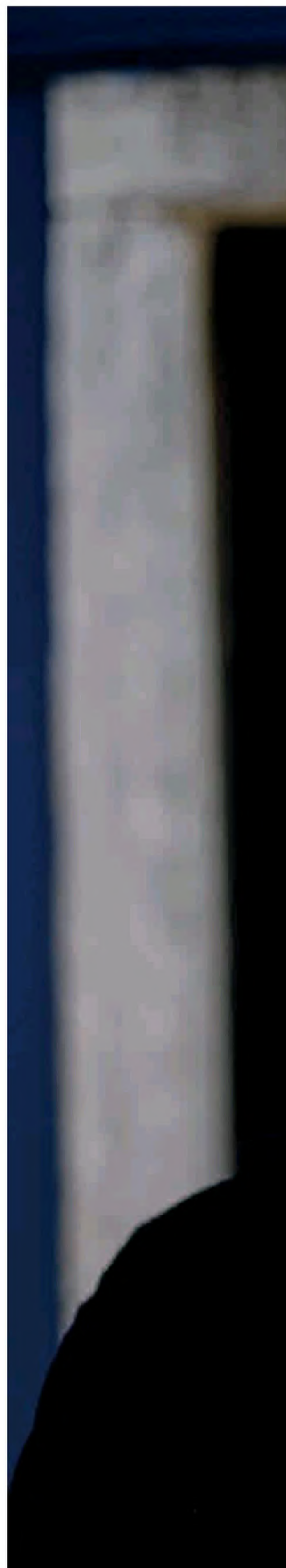
# “Precisamos de ter outro tipo de exportações”

O INVESTIGADOR DE HISTÓRIA ECONÓMICA PORTUGUESA FAZ UMA LEITURA POUCO OTIMISTA SOBRE A NOSSA REALIDADE NO CONTEXTO EUROPEU. O EQUILÍBRIO DA BALANÇA DE TRANSAÇÕES CORRENTES SÓ SE PODE ATINGIR COM UM FORTE CRESCIMENTO DA INDÚSTRIA EXPORTADORA

**Na primeira versão do livro ‘Economia Portuguesa: As Últimas Décadas’ (ed. Fundação Francisco Manuel dos Santos), publicado em 2010, Luciano Amaral explanava alguns dos motivos que levaram ao atraso do País.** Agora, depois da troika e da geringonça, e ainda a circunstância da Covid, o autor atualiza a sua visão, acrescentando um novo capítulo à obra.

**Em 2010, a sua conclusão era pessimista. Dez anos depois, como estamos?**
Estamos pior, porque a crise da Covid se encaixou na situação anterior. O grande problema da economia portuguesa, durante as décadas de que eu falava em 2010, é que havia um défice externo de 10% do PIB ao ano – isto é, não conseguíamos pagar aquilo que recebíamos. Entre 2010 e agora, isso foi um pouco corrigido, por causa da crise e devido ao turismo. Por um lado, com o programa de ajustamento da troika, consumimos menos e ajudámos a equilibrar as contas externas [a balança de transações correntes]. E, depois, houve alguma recuperação, muito baseada no turismo, que é a exportação de um serviço. Mas, com a pandemia, não se sabe quando e como esse setor vai retomar. A economia precisava ser mais competitiva. Seria importante que tivéssemos outro tipo de exportações, que incorporassem mais qualidade e conhecimento.

**Qual é a sua previsão, a curto prazo?**
Aquilo que parece que se avizinha, como mais provável, é voltarmos a depender de fundos europeus em enorme quantidade. O novo montante que se vai receber [da ‘bazuca’], se for usado para ganharmos competitividade na base de produtos e serviços transacioná-

> “Sem aumentar a produtividade viveremos de subsídios da União Europeia, como a antiga Alemanha comunista ou o Sul de Itália”

veis mais sofisticados, será positivo. Mas não temos a certeza de que isso vá acontecer. O registo histórico da maneira como as verbas europeias têm sido usadas não augura nada de bom.

**Um dos nossos problemas é a pouco referida escassez de capital acumulado?**
Parece, finalmente, haver consciência disso. Quando se olha para as estatísticas internacionais, em termos de equipamento para a produção, estamos abaixo de países como a Grécia, porque o investimento tem sido muito baixo, tanto o privado como, ultimamente, o público. Houve um colapso do investimento público com a troika, do qual ainda não se recuperou. Os governos de esquerda não o usaram muito, até para fazer o brilharete orçamental [em 2019, com o primeiro superavit da democracia: 0,2%]. Trata-se de um problema essencial, que não é independente do choque das nacionalizações de 1975, pois os grandes grupos económicos fo-

## BI

**LUCIANO AMARAL**
**é professor da Nova School of Business and Economics, de História Moderna e Contemporânea. Autor de livros, tem-se dedicado a investigar o crescimento económico, a história da banca e dos grupos empresariais portugueses, as crises e estabilizações nos séculos XX e XXI.**

ram-se embora e o capital que, apesar de tudo, tinham acumulado foi destruído por anos de má gestão das novas empresas públicas. Pode-se alegar que tinha sido obtido de uma forma socialmente injusta (salários baixos para os trabalhadores, lucros altos para os donos), mas era um património capitalístico e foi delapidado nas décadas seguintes. Volta agora a falar-se desse tema. Várias pessoas vão dizendo que é preciso equipamento, para as empresas serem mais produtivas, mais competitivas e poderem exportar. No PRR [Plano de Recuperação e Resiliência] há uma rubrica sobre esta capitalização – embora o montante não seja muito grande.

**Por essa razão estamos a ser ultrapassados pelos países do Leste Europeu?**
Está ligado com a questão anterior. Esses países especializaram-se em atrair capital estrangeiro – o que tem custos, pois, como dizia o [economista Milton] Friedman, "não há almoços grátis". O seu modelo de crescimento é um Estado Social não tão desenvolvido como o nosso, salários relativamente baixos, muito investimento externo e muita exportação

"O investimento, tanto público como privado, no equipamento para a produção

"Nos países de Leste, o investimento é destinado à indústria, com exportações que passaram quase do zero para 80 e 90% do PIB"

baseada na indústria. Nós, que não temos cá os [antigos] capitalistas – que desapareceram [no tempo da revolução, em 1974 e 1975] e, quando regressaram [nas décadas de 1980 e de 1990], já vinham um bocado descapitalizados – precisaríamos de ser capazes de captar mais esse investimento estrangeiro. Mas o que se passa naqueles países não é como o que aconteceu desde a troika: os chineses na eletricidade, os angolanos na banca. Lá o investimento é destinado à indústria: a Volkswagen vai fazer certas peças na Eslováquia, as empresas de telemóveis da Finlândia vão fazer o mesmo na Lituânia. Apesar de, durante o comunismo, quase não terem abertura ao exterior, inverteram essa situação: enquanto, para nós, as exportações são 30% (agora, 40%) do PIB, eles passaram do quase zero, nas transações externas, para 80% e 90% do PIB.

**Podemos imitar essas experiências?**
Quando as pessoas dizem: "vamos fazer como a Ché-

Temos coisas boas, comparando-nos com eles. Os checos, por exemplo, predispõem-se a aceitar taxas de desemprego incríveis, como fizeram nesta crise mais recente – uma razia, em termos de despedimentos, para ajustar a economia e, depois, tentar voltar à posição anterior.

**Um salto em que sentido?**
Algumas economias asiáticas fizeram isso: começaram a fabricar têxteis (como nós, na época, também produzíamos);

"A Coreia do Sul ou Taiwan eram mais pobres do que Portugal. Começaram pelos têxteis e já exportam

complexificando cada vez mais até atingirem um nível de tecnologia já muito elevado, que permite que se vejam por aí automóveis e telemóveis coreanos. E, em 1974, a Coreia do Sul ou Taiwan eram mais pobres do que Portugal.

**E o que devemos fazer?**
Sem aumentar a produtividade, para conseguir enfrentar as dificuldades de uma União Económica e Monetária de forma autónoma, viveremos de subsídios da UE – como estes 50 mil milhões que vão chegar até 2027. Passamos a ser uma economia regional europeia. Como o era a antiga Alemanha comunista em relação ao resto da Alemanha (entretanto, verificou-se um maior nivelamento) e como continua a ser o Mezzogiorno na Itália (sempre dependente das transferências nacionais).

**Em vez da "Califórnia da Europa", que sonhámos ser, ou a "Flórida da Europa" em que nos tornámos, seremos o Mississípi ou o Alabama?**
[Risos.] Pois, essas são as alternativas que abordo no livro. A Califórnia seria o modelo tecnológico, moderno, de fabrico de produtos sofisticados – o que é muito difícil. O da Flórida não é mau, com a aposta no turismo dos reformados. Nós também tentámos atrair os aposentados suecos, franceses, ingleses para se fixarem no Algarve – com a Covid, passou a ser mais duvidoso. Sobram, assim, os estados mais pobres do Sul dos EUA, com níveis de rendimento bastante baixos, a necessitarem de apoio sistemático para manterem um certo nível de vida.

"Depois das nacionalizações de 1975, o capital acumulado pelos grupos económicos foi delapidado por décadas de má gestão"

POR **MARTA MARTINS SILVA**, JORNALISTA, AUTORA DE 'MADRINHAS DE GUERRA' E 'CARTAS DE AMOR E DE DOR'

# Maria, filha, estude muito e ajude a mãe em casa

O MAJOR CARLOS AZEREDO, FUTURO GENERAL, GOVERNADOR DA MADEIRA E CHEFE DA CASA MILITAR DO PRESIDENTE MÁRIO SOARES, TROCOU CARTAS DE AMOR E SAUDADE COM A FILHA

O TRANSPORTE DESTE AEROGRAMA É UMA OFERTA DA TAP AOS SOLDADOS DE PORTUGAL

Edição exclusiva do MOVIMENTO NACIONAL FEMININO

CORREIO AÉREO
ISENTO DE PORTE E DE SOBRETAXA AÉREA, portaria n.º 18545, de 23 de Junho de 1961

É PROIBIDO INCLUIR QUALQUER OBJECTO OU DOCUMENTO

O DEPÓSITO NO CORREIO É FEITO EM MÃO EM QUALQUER ESTAÇÃO DOS CTT

Ex.mo Sr.
Major Carlos Manuel Azeredo
SPM 0348

Remetente: Maria Cândida Girão
Rua Pinheiro Manso
Porto

**Maria escreveu sempre ao pai a dar-lhe conta das novidades… e das saudades**

**Meu querido pai (…) nas férias de Carnaval** fomos para os Varais menos o Joãozinho e o Carlinhos. Foi também o tio João, a Zé e o Augusto. E fomos à Azenha todos mascarados com vestidos compridos que a mãe lá tinha (…). Foi um carnaval muito divertido. O pior foi o pai, que eu me lembrei. Eu também estou a escrever ao pai naquelas cartas que o pai manda para cá. Tive um 15 a Francês. O Joãozinho manda-lhe um beijo muito grande, o Carlinhos também e o Francisco também, e eu mando um muito, muito grande. A Cali já teve dois filhos que são muito bonitos, um é para o caseiro do Marco e o outro é para um homem que está lá a trabalhar", escreveu Maria Cândida, com 9 anos, ao pai que combatia em Angola.

As cartas onde relatava o quotidiano camuflavam as sombras da guerra e ajudavam o então major Carlos Azeredo (1930-2021) – comandante da força que tomou o Quartel-General do Porto no 25 de Abril de 1974 – a suportar a ausência da família.

A mãe, Lúcia, tentava esconder dos filhos o medo que sentia e dizia sempre aos quatro que o pai estava ao serviço de Portugal e que no meio da guerra havia coisas boas, como ajudar as populações.

### E do pai para a filha…

O futuro general – que fez comissões na Índia, em Angola e na Guiné e seria mais tarde o último governador civil do Funchal, comandante da Região Militar do Norte e chefe da Casa Militar do Presidente da República Mário Soares – escrevia sempre de volta.

"Tem ajudado a nossa rica mãe aí em casa? Lembre-se que ela está sozinha sem o Pai"

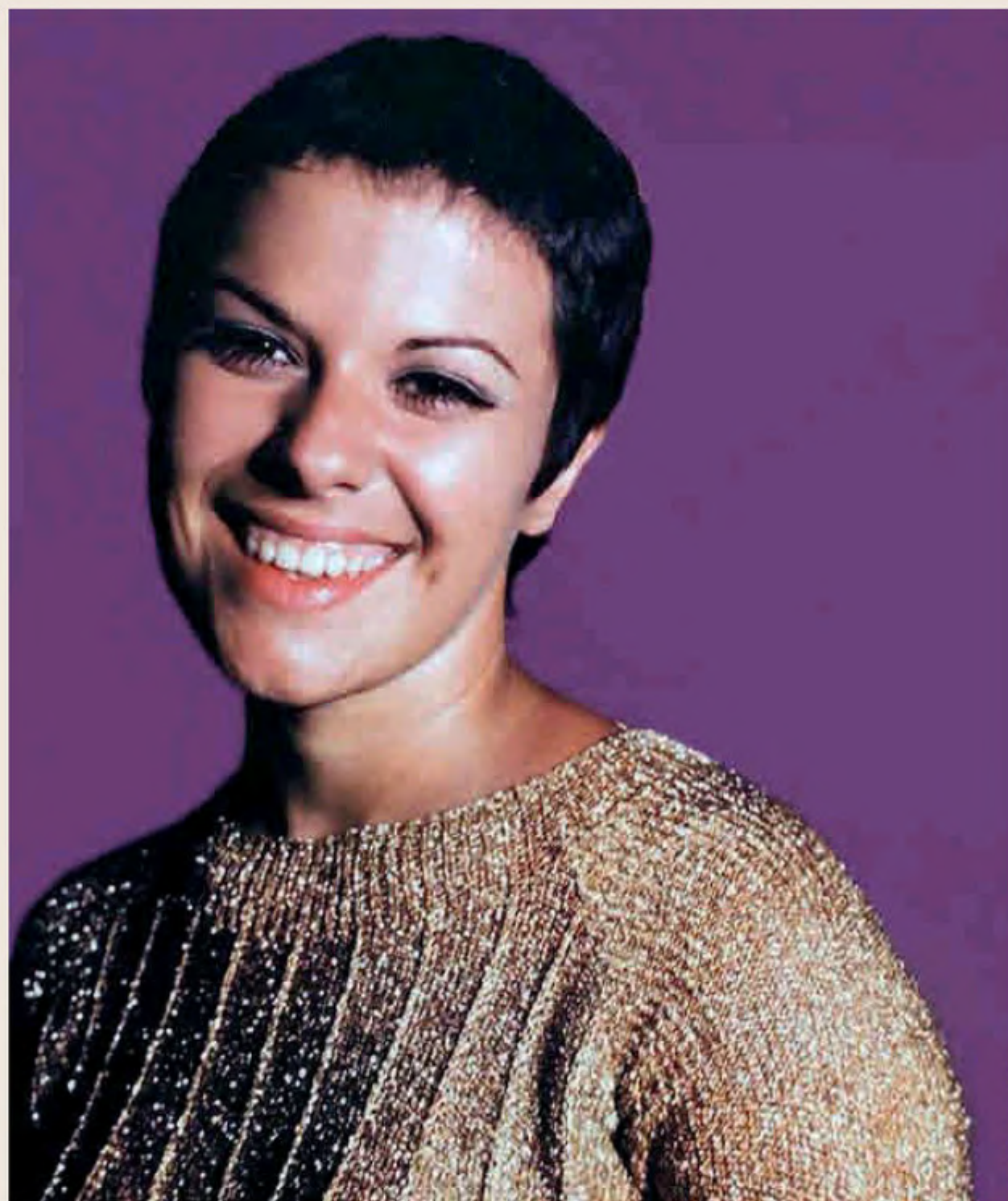
"Gostei muito das suas cartinhas e gostava que me escrevesse mais. Comeu muitas uvas nos Varais? E tem ajudado a nossa rica mãe aí em casa? Lembre-se que ela está aí sozinha sem o Pai. Estude muito e seja linda para o pai gostar muito d'ela e levar-lhe uma prenda bonita quando for. Adeus querida Maria. Muitos beijos e a bênção do seu rico Pai."

# O vazio deixado por Elis Regina

DIREITOS RESERVADOS

**A morte de Elis Regina, há 40 anos, foi um choque brutal para todo o meio artístico brasileiro e português,** porque ela era um caso impressionante de talento e comunicabilidade e porque tinha apenas 36 anos, três filhos muito pequenos e uma carreira imensa para cumprir no Brasil e no mundo. Vi-a actuar no Teatro Villaret, em Lisboa, e conversei com ela, fascinado com a sua energia inexcedível, com a sua qualidade interpretativa e com a suja capacidade de fazer da música uma ponte de afecto e cumplicidade com o público. Vi muito grandes intérpretes em palco, mas nenhum como ela, assombrosa e única. Releio agora o livro 'Furacão Elis' (Ed. Globo, 1994), de Regina Echevarria.

Um dia, Elis disse, resumindo o essencial da sua vida, "entre a parede e a espada, me atiro contra a espada". Ela era assim, explosiva e frontal, com uma coragem que era artística e também cívica. Tendo vivido os tempos dilacerantes da ditadura militar, nunca se deixou intimidar nem silenciar.

Neta de emigrantes portugueses cristãos-novos, Elis afirmou muito cedo o seu talento como cantora. Elis nasceu a 17 de Março de 1945 e já sabia ler quando entrou para a escola primária. Tinha 7 anos quando enfrentou pela primeira vez um microfone e sentiu-se constrangida.

> "Era explosiva e frontal, com uma coragem que era artística e também cívica"

Em 19 de Janeiro de 1982, os médicos do hospital das Clínicas declararam o seu óbito, para espanto e surpresa de todos. Calara-se de vez a voz da magia, que o excesso não quis poupar. Elis ia voltar nesse dia ao palco do Teatro Bandeirantes, onde apresentara durante 14 meses o 'show' 'Falso Brilhante'. Ali foi velada por uma multidão comovida, que a acompanharia até ao cemitério do Morumbi.

Recordo-me de a ver e ouvir em Lisboa e do entusiasmo das suas palavras numa conversa breve. Todos perdemos uma parcela de nós nesse dia e ainda hoje nos dói esse vazio.

TEXTO ESCRITO COM A ANTIGA GRAFIA

ANA KAISELER INFOGRAFIA

# Origem da carne que consu

A CHINA ASSUME-SE HOJE COMO O GRANDE EXPORTADOR MUNDIAL DE CARNE, ULTRAPAS
HISTÓRICO DOS ESTADOS UNIDOS DA AMÉRICA. A IMPORTÂNCIA DA ARGENTINA NO MERC
AO LONGO DOS ANOS, AO MESMO TEMPO QUE SURGIU UM NOVO 'PLAYER': A RÚSSIA

Ranking
**HISTÓRICO DOS CINCO MAIORES PRODUTORES DE CARNE**
EM 1962 E EM 2019 — Produção anual em milhões de toneladas

RANKING

1.º 2.º 3.º 4.º 5.º 6.º 7.º 8.º 9.º 10.º

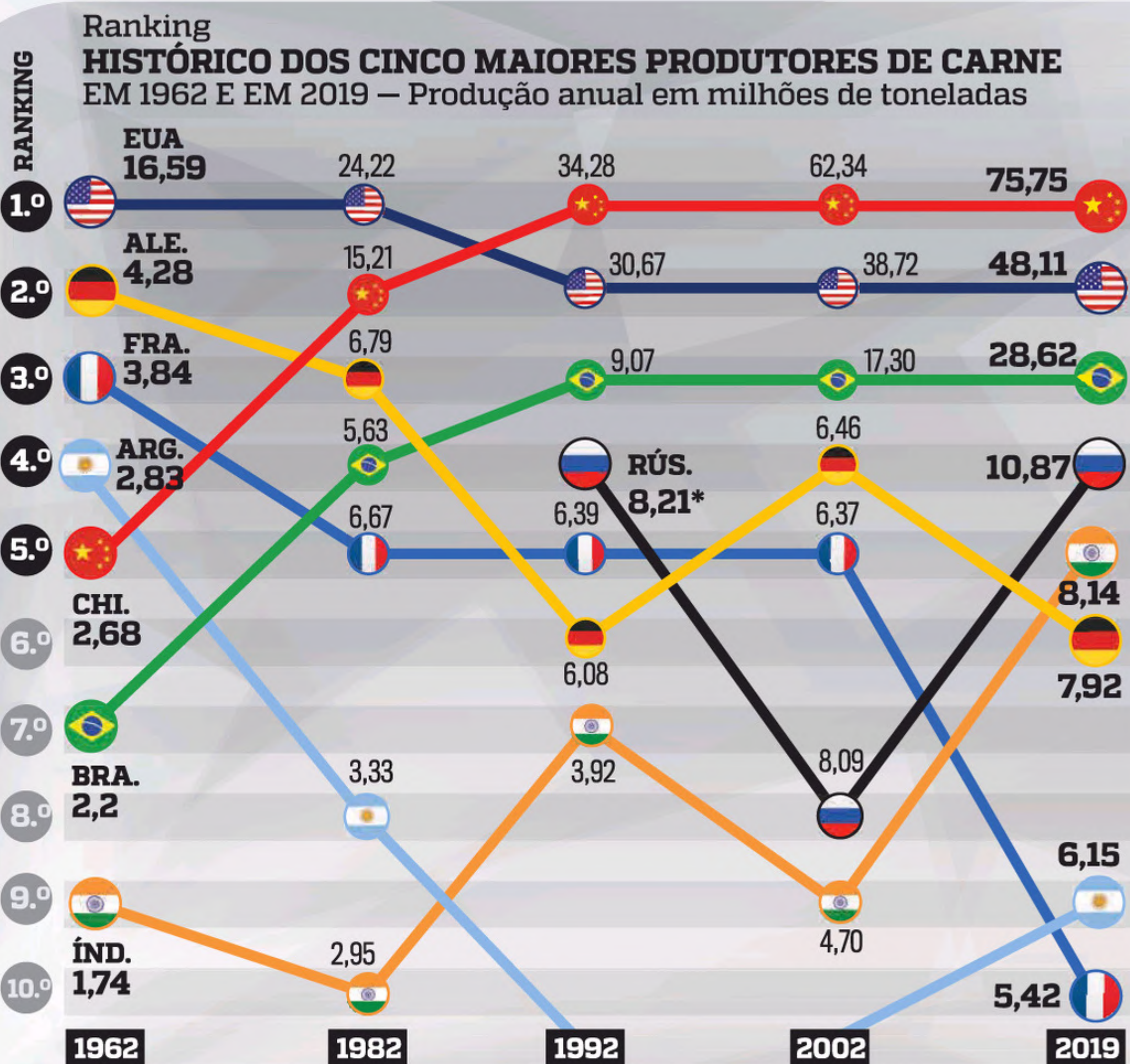
EUA 16,59
ALE. 4,28
FRA. 3,84
ARG. 2,83
CHI. 2,68
BRA. 2,2
ÍND. 1,74

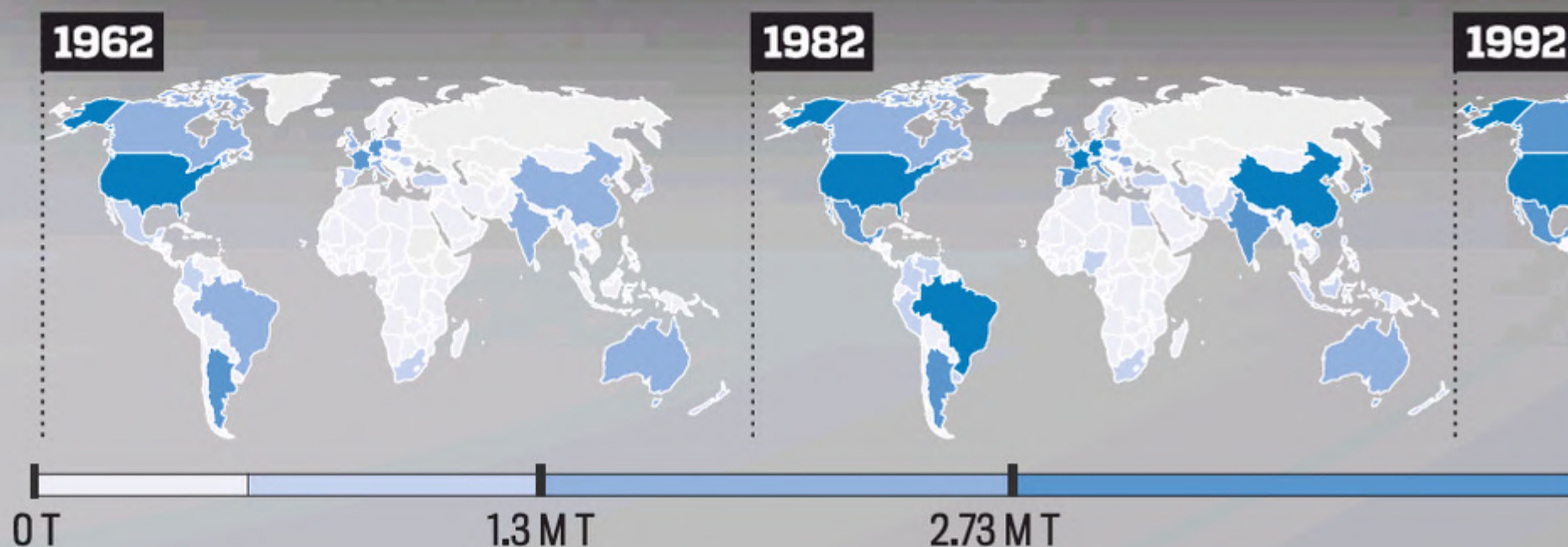
24,22
15,21
6,79
5,63
6,67
3,33
2,95

34,28
30,67
9,07
RÚS. 8,21*
6,39
6,08
3,92

62,34
38,72
17,30
6,46
6,37
8,09
4,70

75,75
48,11
28,62
10,87
8,14
7,92
6,15
5,42

1962 1982 1992 2002 2019

**EVOLUÇÃO DA PRODUÇÃO MUNDIAL DE CARNE EM MAPAS**

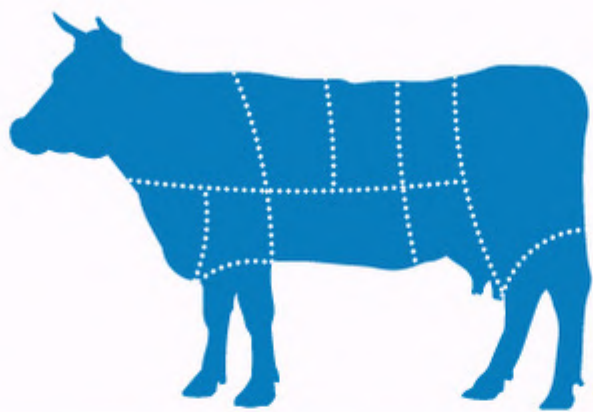
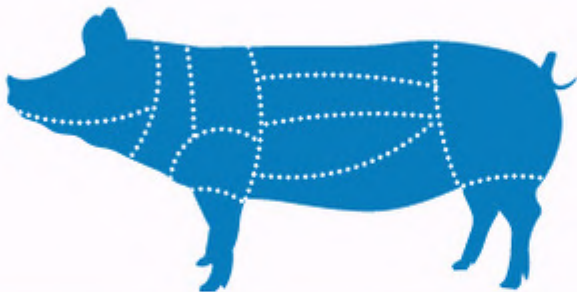
SEM DADOS

# umimos

SSANDO O DOMÍNIO
CADO GLOBAL PERDEU-SE

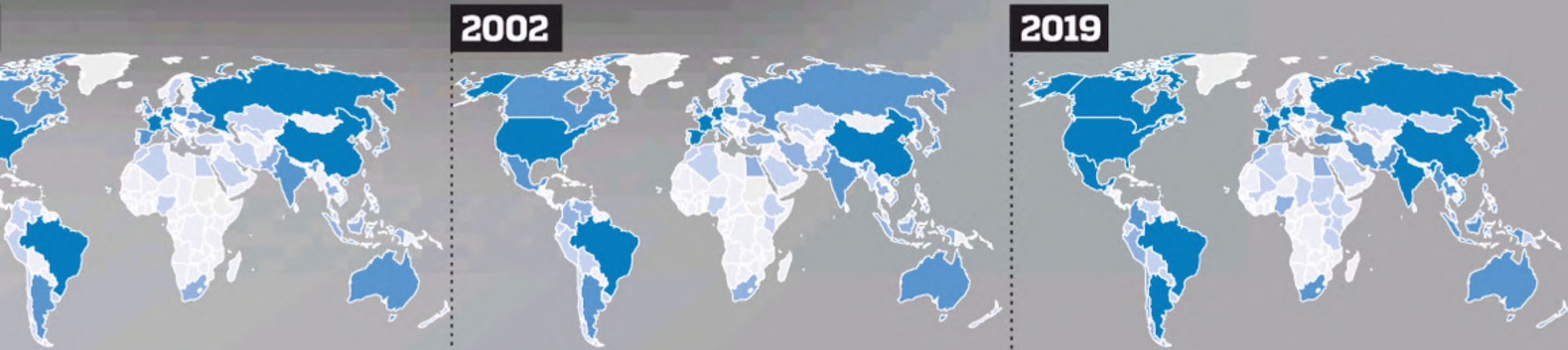
**PRODUÇÃO PORTUGUESA**
em toneladas

| Ano | Toneladas |
|---|---|
| 1962 | 185 146 |
| 1982 | 470 053 |
| 1992 | 628 228 |
| 2002 | 780 927 |
| 2019 | 848 320 |

| RANKING | VARIAÇÃO 1962/2019 |
|---|---|
| 1.º | +2721% CHINA |
| 2.º | +190% EUA |
| 3.º | +1217% BRASIL |
| 4.º | +190% RÚSSIA* |
| 5.º | +368% ÍNDIA |
| 6.º | +85% ALEMANHA |
| 7.º | |
| 8.º | |
| 9.º | +117% ARGENTINA |
| 10.º | +47% FRANÇA |

*Dados apenas a partir de 1992

BOVINO — MAIOR PRODUTOR **BRASIL:** 10,2 M t

PORCO — MAIOR PRODUTOR **CHINA:** 42,6 M t

FRANGO — MAIOR PRODUTOR **EUA:** 21,27 M t

2019 | 450 g

Fonte: Our World in data

POR FERNANDA CACHÃO

# Depressão

# O mal da pandemia já afeta até os de 10 anos

**OS PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA TÊM VINDO A AUMENTAR NAS ÚLTIMAS DÉCADAS, MAS, COM A IMPOSIÇÃO DO CONFINAMENTO POR CAUSA DA PANDEMIA, DISPARARAM. SÃO CADA VEZ MAIS NOVOS AQUELES QUE CHEGAM A MUTILAR-SE**

É **professora de Matemática há quase 30 anos, em escolas da Grande Lisboa,** atualmente com responsabilidade de direção de turma – e mais não permite que se escreva para não quebrar a confiança dos alunos e também a dos pais. "Tenho notado mais casos de depressão e ansiedade, muitos mais. Tenho miúdos que não conseguem vir à escola, outros que vêm, mas que a meio vão embora porque não conseguem estar. Temos outros que estão a tremer e não sabem porquê e pedem para sair, e eu acabo por deixá-los sair. Eles transferiram muito peso de responsabilidade para si próprios, particularmente aqueles na faixa etária entre os 15 e os 17 anos. Com a aproximação dos exames nacionais, por exemplo, pioraram, pois têm a noção de que o ensino à distância não foram só rosas", diz a docente, sublinhando igualmente o aumento de alunos medicados no contexto escolar, logo a partir dos 10 anos de idade.

Nas quase três décadas de docência, em vários ciclos de ensino, distingue como principal alteração de paradigma no convívio entre jovens a introdução das redes sociais – "junta-os mas, ao mesmo tempo, afasta-os" – e uma certa tristeza. "Há duas décadas eram mais despreocupados, aparentemente mais felizes. Sinto-os agora também menos autónomos, mais presos aos pais, a precisarem mais deles (ou serão os pais a fechar o cerco?), mas ao mesmo tempo tristes."

> "Tenho miúdos que não conseguem vir à escola, outros que estão a tremer e pedem para sair da sala de aula"

Esta alteração de paradigma agravou-se com a pandemia. Atitudes, na aparência inexplicáveis, como a automutilação, passaram a ser mais frequentes.

## Cortar a dor

"Antigamente, quando se cortavam, faziam-no nos braços, agora preferem as pernas para os pais não verem porque sabem que também eles estão mais alerta para este tipo de situação. Também se queimam com isqueiros. Quando lhes pergunto porque fazem isso, respondem: 'É para acabar com a dor.' E não deixa de ser a dor, mas é também o que aprendem na Internet, que essa é a maneira mais fácil de lidar com os problemas. Tenho miúdos mais novos, a partir dos 10 anos, com sintomas depressivos, com automutilações e stresse grave associado a problemas de estômago, dores no corpo,

## Em 2021, o INEM socorreu mais jovens

Nos dois anos da pandemia, os pedidos de ajuda ao Centro de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise (CAPIC) do INEM aumentaram mais de 50% nos jovens: mais crises de ansiedade e pânico e comportamentos suicidários. Das 7345 ocorrências em 2019 chegou-se, em 2021, às 10 474. O aumento mais significativo é entre os jovens com menos de 19 anos, que duplicaram desde o início da pandemia (2276 casos em 2021). Registou-se ainda mais quase 40% nas ocorrências relativas a comportamentos suicidários (3496 em 2021). Nas situações mais complexas, o CAPIC envia unidade móvel de intervenção psicológica de emergência, que pode atuar no local e/ou acompanhar a pessoa até à unidade de saúde.

# "No País são 19,8% dos jovens, diz a UNICEF"

enxaquecas muito fortes, taquicardias - razões pelas quais fazem exames médicos para depois descobrir que é só stresse", diz Bárbara Ramos Dias, psicóloga clínica com 20 anos de experiência com famílias, crianças e adolescentes.

Nas idades entre os 10 e os 12 anos "dizem-me que têm uma dor no peito que não sabem explicar, mas também há aqueles que vão logo à Internet e que aparecem a dizer que tiveram um ataque de pânico". A psicóloga clínica, autora de 'Guia de Cabeceira para Pais Desesperados' (edição Manuscrito), refere que alguns surgem diante dela já medicados pelos pediatras ou pelos médicos de família.

O último relatório da UNICEF - Fundo das Nações Unidas para a Infância, intitulado 'The State of the World's Children Report: On My Mind', identifica um aumento dos transtornos mentais na faixa etária entre os 15 e os 19 anos nos 21 países envolvidos no estudo. Os dados relativos a Portugal apontam para uma prevalência de 19,8% (218 400 jovens, dos quais 113 741 raparigas).

Na Europa, ainda segundo a UNICEF, a prevalência de transtornos mentais entre os 10 e os 19 anos de idade é de 16,3%. Isso significa que

> "Há alguns anos cortavam-se nos braços, agora fazem-no também nas pernas para os pais não perceberem"
> **Bárbara Ramos Dias**
> Psicóloga clínica

nove milhões de adolescentes europeus depois da infância e antes da entrada na idade adulta vivem com algum transtorno mental. "A pandemia de Covid-19 mudou drasticamente a vida dos jovens em todo o mundo. Quando as escolas fecharam, os adolescentes foram privados das redes sociais habituais", com os inerentes impactos no desenvolvimento, refere o estudo.

## Caixinhas de fósforos

É o sentimento de "ausência de futuro", identifica Ana Cristina, da Associação Laços Eternos, criada em 2013, para fornecer apoio psicológico e grupos de entreajuda em várias cidades do País, da Guarda a Faro, a pais que perderam os filhos. Ana Cristina, que perdeu a filha num acidente rodoviário, diz que a pandemia fez aumentar este desconforto geracional, que é causa e sintoma de problemas do foro mental, nomeadamente dos sintomas de-

## Deixou as chaves de casa, mas levou os medicamentos

Amélie Battle Bastos tinha 16 anos, mas, apesar da pouca idade, já vivia com demónios que a atiraram para a depressão. Estava há cerca de um ano a ser seguida por um psiquiatra e era medicada. Na manhã do último dia 17, pelas 8h15, Amélie despediu-se da mãe e saiu de casa, tudo indicava que para se dirigir ao Colégio Alemão, no Porto, que frequentava. Só que passou o dia sem dar notícias e a família começou a recear o pior. Rapidamente se aperceberam que a jovem tinha levado consigo a medicação.
Desesperada, a mãe contactou com amigos de Amélie e colocou uma mensagem nas redes sociais: "A minha filha desapa- janeiro, pelas 8h15, no Porto, zona do Campo Alegre, junto ao Colégio Alemão. Corre risco de suicídio, está há um ano em tratamento psiquiátrico de depressão. Levou todos os medicamentos, incluindo todos os calmantes que lhe receitaram para tomar só em caso de emergência. Deixou a chave de casa em casa, que não é costume. Despediu-se de mim de manhã de uma forma especial e tem o telemóvel desligado."
Na mesma publicação descrevia os traços fisionómicos e a roupa que vestia: casaco comprido preto de capuz, umas calças de ganga claras e umas botas sem cordões, e que tinha consigo uma mochila verde. O criminal da PJ foi acionado. No dia seguinte, a mochila foi encontrada junto a uma esplanada na praia da Luz, na Foz do Douro, no Porto. As buscas passaram a ser realizadas no local. A família e os amigos, que já tinham procurado por toda a cidade, deslocaram-se à praia. E foi a meio da tarde que as primeiras novidades surgiram. Na praia dos Ingleses, ao lado de onde as buscas decorriam, foram encontradas no mar duas peças de roupa que a mãe identificou. A noite chegou e com ela a necessidade de interromper as buscas. Já com a praia vazia, um popular acabou por ver um corpo a boiar nas águas geladas da praia dos Ingleses.

pressivos. "O isolamento imposto foi responsável pela quebra abrupta de laços afetivos desenvolvidos fora do círculo restrito do agregado familiar", frisa.

Neste mês de janeiro, a associação, que responde a situações-limite, já sinalizou 10 casos de suicídio, de pessoas de 31 anos, mas também de 13. "O convívio familiar é feito de horários, rotinas, desencontros, deveres escolares e profissionais, e quando as famílias foram obrigadas a recolher debaixo do mesmo teto, permanentemente, foi a surpresa. Não estavam habituados. Os miúdos deixaram de ter os amigos, a escola e os professores, e o mundo digital, que já os dominava, instalou-se com mais peso e com todos os problemas inerentes. Vivemos em caixinhas de fósforos: vamos tirando um fósforo e depois outro e quando fomos obrigados à mesma caixinha, todos fechados como fósforos, não havia sequer, em muitos casos, à-vontade", diz esta mãe que acrescenta que a experiência da doença mental na juventude dos filhos, nomeadamente aquela que acarreta "desfechos macabros", tem um impacto decisivo vida nos progenitores. "Há sempre um sentimento de culpa por não terem identificado ou podido impedir o desfecho, quando ele redunda em morte."

Não existem dados nacionais que possam abarcar a totalidade do impacto dos estados depressivos nos jovens em Portugal – mas é consensual que é um fenómeno em crescimento, agravado com as restrições impostas pela pandemia de Covid-19. De acordo com um estudo da Escola Supe-

Antes da pandemia, no ano letivo 2017/18, já um em cada quatro alunos do 7.º ao 12.º ano apresentavam sintomas depressivos

GEORGIJEVIC/GETTY IMAGES

"No suicídio, os pais culpam-se por não terem percebido"
Ana Cristina

## Treze sinais de que algo pode estar errado com o seu filho

- Tristeza; ataques de choro
- Irritabilidade
- Sentimentos de inutilidade, culpa e de autocrítica
- Desconcentração
- Perturbações do sono
- Alterações no apetite
- Consumo de álcool ou drogas
- Dores de cabeça ou de barriga
- Menor rendimento escolar

ano letivo de 2017/2018, um em cada quatro alunos do 7º ao 12º ano apresentava sintomas de depressão. Foi há quatro anos, e muita coisa mudou desde então.

### Terror à existência

Ana Vasconcelos especializou-se em Psiquiatria da Criança e do Adolescente: "Quando eu digo que uma pessoa tem uma depressão, geralmente é um estado depressivo e tem fundamento numa perturbação neurobiológica. O problema é que até aos 18, 20 anos, o cérebro ainda está a estruturar-se através da neuroplasticidade e toda a medicação que se der, nomeadamente que interfira com os neurotransmissores, tem de se ter cuidado. Às vezes confunde-se estados depressivos com momentos de tristeza profunda", diz a pedopsiquiatra.

Nos adolescentes de todos os países europeus existem cada vez mais, por causa da pandemia, "estados depressivos ou estados de alterações repentinas de humor, a que a Psiquiatria às vezes chama 'borderline', ou estados-limites", diz a médica com formação em Neuropsicanálise. "O que percebemos nestes rapazes e raparigas, geralmente a partir dos 14 anos, é um estado que tem a ver com o corpo: há dores de cabeça, enjoos, tremores, cortam-se, tentam o suicídio, mas também põem muitos piercings ou fazem muitas tatuagens. Chamo-lhe um estado geral de terror à existência", diz.

Segundo a pedopsiquiatra são geralmente jovens com uma vulnerabilidade emocional que "não deriva só de património genético, mas também são reflexos da sociedade global, que os confronta com situações da sexualidade dos adultos, ou o divórcio dos pais, ou porque na Internet viram assuntos ligados à sexualidade ou a disfuncionalidades familiares, que têm a ver com os afetos".

> "O que percebemos nestes rapazes e raparigas, a partir dos 14 anos, é um estado geral de terror à existência"
> **Ana Vasconcelos**
> Pedopsiquiatra

Ana Vasconcelos frisa que existem contextos em que se deixou de ter relações de solidariedade social. "As atitudes em que ficam prostrados ou que desafiam o perigo não têm a ver com contexto neurobiológico, mas com uma vulnerabilidade emocional exposta à sociedade que temos", frisa. E qual é o papel dos pais? "Fazemos o que podemos. Este é um problema que é também um reflexo do mundo atual. Esta medicalização rápida e prolongada que se pratica. Desde o fim do século passado, com o individualismo e a banalização da Internet, as pessoas têm contactos a duas dimensões e agora, com a pandemia, há toda uma falta de intersubjetividade de que o cérebro humano necessita."

GETTY IMAGES

**1. ALUNOS** MANIFESTAM TERRORES NA SALA DE AULA **2. JOVENS** FORAM PRIVADOS DO ESPAÇO SOCIAL DA ESCOLA **3. PAIS** RECORREM CADA VEZ MAIS A APOIO MÉDICO

ALGEFOTO/GETTY IMAGES

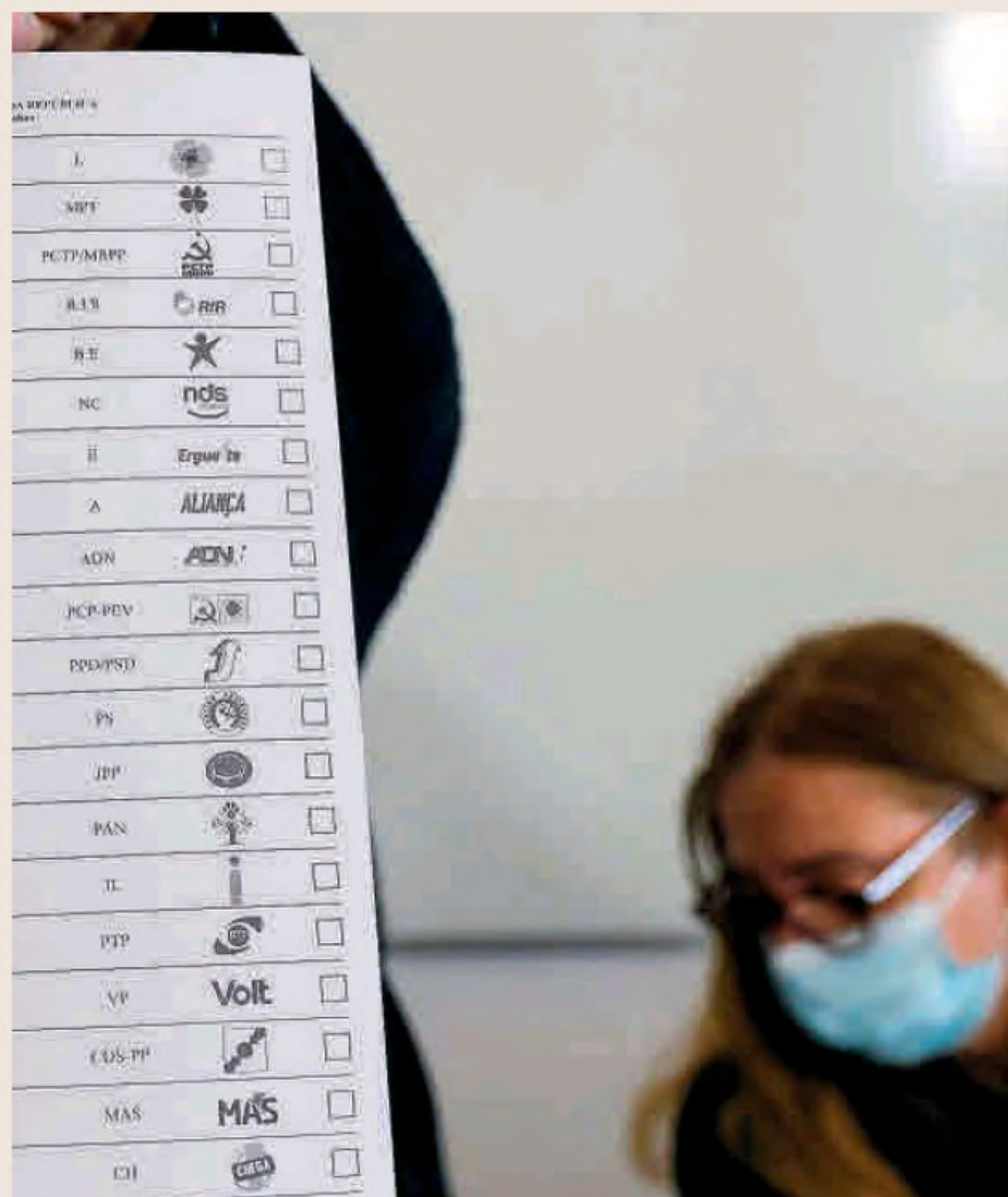
GETTY IMAGES

VICTOR BANDARRA, JORNALISTA

# Quem sabe faz a hora...

**Vivem-se tempos e eleições bem estranhas. Hoje, há um milhão de portugueses confinados em casa,** uns espantosos 10 por cento da população. Os matemáticos calculam que uns 350/400 mil querem ir votar... se puderem. Os outros são abstencionistas à força, uns por medo, outros por desinteresse, alguns por convicção. Os anarquistas militantes, se é que os há em Portugal, são contra o Estado e contra eleições de qualquer espécie; mas desses não rezam as histórias eleitorais. Assim chegados aos números e modos da abstenção, presume-se que a desenfreada bipolarização até pode levar muito boa e teimosa gente, com Covid ou sem Covid, até à boca da urna.

Artur, empedernido anarco-sindicalista na reforma, sempre gostou da ideia do voto de protesto, com anulação do boletim com inscrição revolucionária. Mas,

ANTÓNIO COTRIM/LUSA

> "Um grande manifesto contra a abstenção"

com a idade, deu-lhe para reflectir no voto como arma e no significado da abstenção. E deu por si a trautear o refrão de 'Pra não dizer que não falei das flores!', do cantautor brasileiro Geraldo Vandré. "Vem, vamos embora/ Que esperar não é saber..." Uma canção de 1968, interpretada pela ditadura militar como um convite à insurreição armada. Não era nada disso mas transformou-se num hino de protesto e resistência. Mensagem subliminar: que ninguém ignore, que ninguém se abstenha! Vandré foi perseguido e a canção obviamente proibida pela ditadura. Grande manifesto contra a abstenção, assim termina o refrão: "...Quem sabe faz a hora/ Não espera acontecer!"

TEXTO ESCRITO COM A ANTIGA GRAFIA

POR MARTA MARTINS SILVA

# Benedita Stüve Figueiredo

# A quarentena foi o gatilho para a vida saudável

NA PÁGINA 'DIÁRIO DE UMA EX-OBESA' TEM 25 MIL SEGUIDORES COM QUEM PARTILHA HÁ UM ANO A MUDANÇA DE VIDA. AGORA ESCREVEU UM LIVRO SOBRE A SUA JORNADA DE TRANSFORMAÇÃO

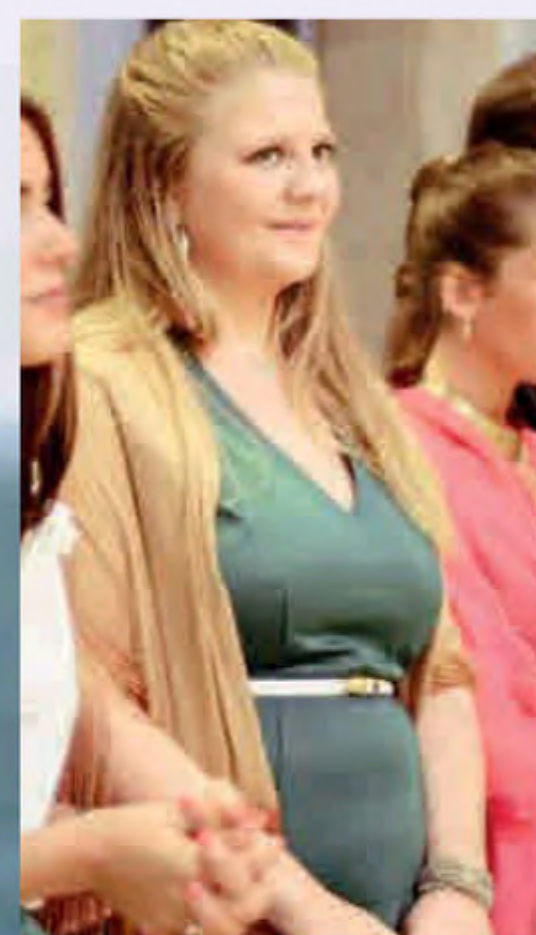
**Benedita apresenta-se como ex-obesa, apesar de quem a conhecer agora - 60 quilos para 1 metro e 70 tonificado pelo desporto frequente** e pela alimentação saudável – dificilmente consiga imaginar que já vestiu tamanho 46 em vez de 34 e pesou perto de 100 quilos.

"Nessa altura, o que me teria ajudado era sentir que não estava sozinha. Porque quando tinha os episódios de compulsão alimentar eu achava mesmo que era a única pessoa. Que ninguém na vida ia comer até ficar enjoado. Que ninguém na vida ia ter momentos em que comia o mundo e o fundo e no dia a seguir sentia-se culpado e triste", partilha a autora do livro 'Obesidade Nunca Mais – Faça como eu, mude de vida e ganhe saúde' (Ed. Contraponto).

Benedita perdeu a mãe para o cancro em 2009. Em março desse ano tinha 76 quilos e em junho, quando a mãe morreu, pesava 67, graças a uma dieta altamente restritiva. Não foi preciso muito para recuperar o que perdera – e ganhar muito mais. "Nesse mesmo ano já pesava mais

PEDRO FERREIRA

## BI

**BENEDITA FIGUEIREDO nasceu no Porto em 1990. Formou-se em Administração e Gestão Hoteleira e viveu no Porto, Andorra, Ibiza e Cascais. Na primeira quarentena decidiu mudar de vida e no segundo confinamento criou uma página no Instagram (b.healthypt).**

DIREITOS RESERVADOS

30 quilos por causa de episódios de compulsão. Um dia começava a comer chocolate e como estava proibida de comer chocolate, comia todo o que podia porque nunca mais na vida ia comer chocolate; depois era o arroz, a massa. Tinha episódios de compulsão constantes e de seguida ficava sem comer um dia; depois vinha outro episódio de compulsão. Tinha atirado completamente a toalha ao chão", recorda a diretora de vendas de um hotel em Lisboa que entre 2009 e 2020 viveu escrava de dietas-ioiô, sentimentos de culpa e restrições alimentares violentas.

"Quando começou a pandemia, em 2020, eu tinha perdido algum peso com muito sofrimento, a deixar de ir a eventos sociais, a deixar de comer o que eu gostava, a estar sempre a pensar em comida. Mas foi na quarentena, quando o mundo parou e deixaram de existir pressas, que eu comecei a mudar o chip e a pensar mais. Não precisava de emagrecer à força porque já não tinha aquela pressa para me apresentar mais magra em determinado evento, não havia encontros de amigos, estava em 'lay-off'. Foi nessa altura que conheci o meu 'personal trainer' e a minha nutricionista pela Internet e mudei completamente o chip", recorda Benedita. "Nessa altura comecei a olhar para os alimentos como forma de me nutrir e a fazer exercício físico como forma de me tornar mais forte", relata a jovem de 31 anos sobre a mudança que alterou drasticamente a relação que tinha com a comida e com o corpo.

"Eu já não era obesa fisicamente há muitos anos, desde 2014 – a partir daí estava só com excesso de peso. Mas ao nível mental foi só em 2020 que deixei de ser obesa. A maneira como vemos e vivemos a comida é uma doença e não tem de ser desvalorizada. Temos que ter uma relação saudável com a comida. Eu antes não comia abacate, não comia banana, não comia salmão... porque eram alimentos com muitas calorias. A verdade é que têm muitas calorias, mas são calorias boas e, se calhar, muito mais saudáveis do que se eu comer três bolachas integrais que supostamente não têm muitas calorias mas são processadas", continua a autora.

> "Foi na quarentena, quando o mundo parou e deixaram de existir pressas que eu mudei o chip"
> **Benedita Figueiredo**
> 31 anos

A última dieta que fez – depois de experimentar muitas outras ao longo dos anos,

como a que a obrigava a tomar 10 comprimidos por dia – foi com o médico que a tinha acompanhado aos 18 anos. "Estava convencida de que só conseguia emagrecer se passasse fome. Antes da consulta inscrevi-me no ginásio, comecei a fazer RPM, 'body pump', estava supermotivada e a adorar voltar a treinar. Estava com 78 ou 79 quilos quando o médico me passou uma dieta muito rigorosa em que não podia comer gemas, não podia comer banana, não podia comer pão, não podia comer hidratos, não podia comer nada. E diz-me: 'Não podes fazer mais aulas de RPM, 'body pump' nem musculação, só podes fazer pilates ou caminhada.' Perdi cinco quilos e assim me mantive até março de 2020, sem ganhar peso, mas também sem perder."

## A pandemia

Quando chegou a pandemia e o confinamento obrigatório foi decretado, Benedita ficou assustada. "Tinha de ficar em casa e com a má relação que tinha com a comida, comecei a entrar em pânico, o que me levou a fazer as aulas que os 'personal trainers' davam no Instagram. Depois participei num 'giveaway' [sorteio] e ganhei aulas de nutrição."

Era o que precisava para melhorar a relação com a comida e deixar para trás anos de mal-estar com o corpo. "Deixei de ter medo de alguns alimentos, comecei a dormir melhor, a ter mais energia, mais força. Sinto-me superfeliz." Até porque uma vez por semana não dispensa uma tábua de queijos com vinho. "Não é por fazer uma refeição saudável por semana que somos saudáveis. Também não é

LILIANA PEREIRA

VITOR MOTA

BRUNO COLAÇO

DIREITOS RESERVADOS

**1. CATARINA SIQUEIRA** A ATRIZ PERDEU 22 QUILOS EM QUATRO MESES **2. RICARDO CASTRO** ATOR EMAGRECEU 52 QUILOS **3. FERNANDO MENDES** APRESENTADOR CHEGOU A PESAR 120 QUILOS. O FAMOSO 'GORDO' PERDEU 40 **3. ADELE** A CANTORA EMAGRECEU 45 QUILOS

> "Estava convencida de que só conseguia emagrecer se passasse fome. Agora já não tenho medo dos alimentos"
> **Benedita**

## "Mais importante do que o peso é a mudança de hábitos"

Os conselhos da nutricionista e 'coach' Diana Dinis

**Que erros comete quem quer emagrecer à procura do peso perfeito?**

A maioria das pessoas busca a parte estética e não se preocupa com a parte da saúde, por isso procura dietas muito restritivas e nada saudáveis. No meu método não ligo ao peso, a balança acaba por ser o maior inimigo destas pessoas porque oscila e por vezes essa oscilação tem a ver com água, noites mal dormidas, retenção e a pessoa acaba por estar focada numa coi- mudança de hábitos que depois nos permitem a consistência.

**A tal reeducação alimentar, mais do que uma dieta...**

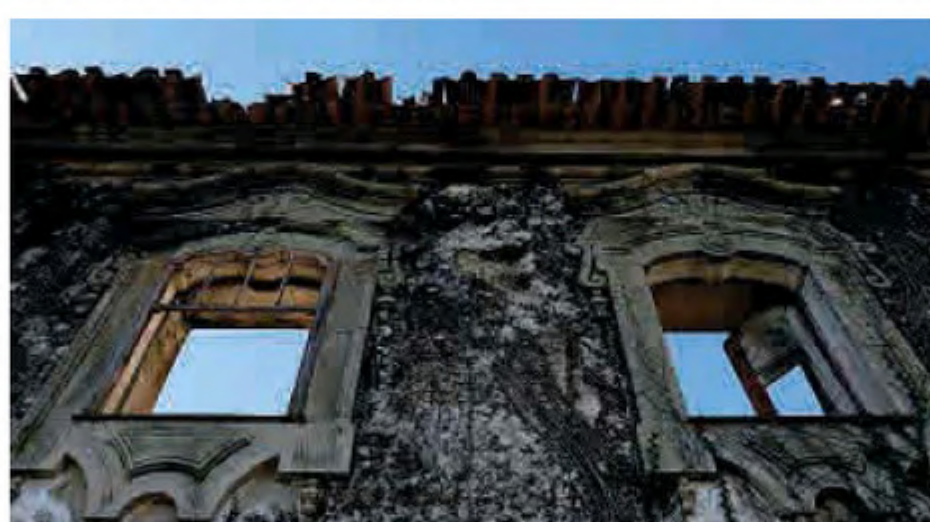
E que varia de pessoa para pessoa, é uma abordagem individualizada tendo em conta o valor nutricional dos alimentos, mas também os gostos da pessoa. Na fase de manutenção não há problema de duas/três refeições por semana serem mais calóricas e menos nutritivas. Comparadas com as 35/40 refeições que fazemos por

# Estrada municipal 'atropela' solar do século XVIII

O SOLAR DOS MALAFAIAS FOI UMA DAS MAIS BELAS CASAS SENHORIAIS DE SÃO PEDRO DO SUL, ATÉ QUE O PROGRESSO ACABOU COM O SOSSEGO DOS PROPRIETÁRIOS

**Por causa da construção de uma simples estrada municipal, um solar** com mais de 200 anos de história está votado ao abandono em Santa Cruz da Trapa, concelho de São Pedro do Sul. Nem sequer o facto de ter sido uma das mais belas casas nobres da região valeu ao palacete dos Malafaias melhor sorte.

De acordo com a Direção-Geral do Património Cultural, a data provável de construção do solar situa-se entre 1760 e 1770, sendo atribuída à vontade de Pantaleão Roiz Malafaia, comendador de São Salvador da Várzea de Arouca e 1º capitão-mor do concelho, que casou em São Pedro do Sul com Helena Vaz de Azevedo, mudando-se então para Santa Cruz da Trapa e dando início a uma longa e conhecida linhagem de Malafaias na região.

O arquiteto que assinou o projeto, Nicolau Nasoni, tornou-se também membro da família, depois de ter casado em segundas núpcias com D. Antónia Mascarenhas Malafaia. Estava muito ligado à família e também acabou por viver durante alguns anos em Santa Cruz da Trapa.

O edifício está classificado, mas até agora não há projetos para lhe dar uma segunda vida

NUNO ANDRÉ FERREIRA

### Várias gerações

O edifício terá ficado nas mãos da mesma família mais de dois séculos, até 1975, tendo como último proprietário Joaquim Telles de Malafaya Freyre d'Almeida Mascarenhas. Este, que pelos vistos era homem dado ao sossego e habituado a fazer valer a sua vonta-

> O edifício foi projetado por Nicolau Nasoni, o arquiteto da Torre dos Clérigos, no Porto

uma estrada mesmo junto às janelas dos seus aposentos que resolveu mudar-se para um outro palacete que mandou edificar na região de Serrazes. Também o segundo solar é conhecido hoje em dia por Solar dos Malafaias – o 'Novo'. Já o 'velhinho' degradou-se progressivamente, apesar dos esforços de algumas entidades locais que conseguiram a classificação do edifício pelo IPPAR como

# Cinema

# Chuva de estrelas em 'A Filha Perdida'

**DRAMA BASEADO NO 'BESTSELLER' DE ELENA FERRANTE TEM NO ELENCO NOMES COMO OLIVIA COLMAN, ED HARRIS, DAKOTA JOHNSON E PETER SARSGAARD**

Durante umas férias na Grécia, Leda (Olivia Colman), tradutora e professora universitária de meia-idade, mete conversa com a jovem Nina (Dakota Johnson), depois de ter encontrado a filha desta, uma menina de 3 anos que andou momentaneamente perdida na praia. O encontro dá origem a uma relação cada vez mais obsessiva de Leda com Nina e a menina e desperta memórias do passado de Leda, que também foi uma jovem mãe e mantém uma relação ausente com as suas duas filhas.

**Do livro ao filme**

'A Filha Perdida' é uma adaptação do livro da escritora italiana Elena Ferrante, um fenómeno de popularidade - tanto de vendas como junto da crítica - que tem a particularidade de ser o pseudónimo de uma autora cuja identidade permanece desconhecida. Especula-se que seja uma tradutora. A realização e a adaptação do texto são de Maggie Gyllenhaal, mais conhecida como atriz ('A Secretária', 'O Cavaleiro das Trevas'), mas que desta vez passou para o outro lado da câmara.

**ONDE**
Cinemas
**DATA**
Estreia
3 de fevereiro
**PREÇO**
5 a 8 euros

# Música

## Capitão Fausto iniciam digressão em Braga

**'Com Licença, 2022' é o título do concerto dos Capitão Fausto esta sexta-feira,** no Theatro Circo, em Braga. O espetáculo marca a arrancada de uma digressão que levará a banda de Domingos Coimbra, Francisco Ferreira, Tomás Wallenstein, Manuel Palha e Salvador Seabra a seis localidades de norte a sul do País.

Em Braga não faltarão os maiores êxitos dos Capitão Fausto, que estão a comemorar 10 anos do lançamento do seu primeiro disco, 'Gazela'.

Anunciando o regresso aos palcos, a banda explica-se: "Delicadamente e à medida que pedimos licença, precipitamo-nos de novo para junto do nosso público – as saudades são muitas e a ausência foi longa. Longa demais."

**ONDE**
**Theatro Circo, Braga**
**DATA**
**4 de fevereiro**
**PREÇO**
**16 a 20 euros**

## A cassete de Pamela Anderson

'Pam & Tommy' é uma minissérie sobre o roubo de uma cassete vídeo com imagens íntimas da atriz Pamela Anderson com o então marido, o músico Tommy Lee.

**ONDE** **Disney +**
**DATA** **Estreia 2/2**
**PREÇO** **8,99 €/mês**

## Gisela João leva 'AuRora' a Coimbra

Voz do fado contemporâneo, "seguindo a matriz tradicional, sem desvios nem artifícios", assim se define Gisela João, que apresenta o novo disco 'AuRora'.

**ONDE** **Convento de S. Francisco**
**DATA** **5/2**
**PREÇO** **20 a 30 €**

MARIA FILOMENA MÓNICA, SOCIÓLOGA

# O nascimento e a morte da Sociologia em Portugal

COMPARE-SE A QUALIDADE DA REVISTA 'ANÁLISE SOCIAL' HOJE E NO TEMPO DE A. SEDAS NUNES. A DETERIORAÇÃO CHEGOU TAMBÉM AOS LIVROS PUBLICADOS PELA IMPRENSA DE CIÊNCIAS SOCIAIS

*Em Inglaterra verifiquei, para meu espanto, que a Sociologia era mais conservadora do que Salazar e eu tínhamos pensado. Felizmente, tínhamos liberdade para crescermos*

**O QUÊ** Sociologia
**QUEM** A. Sedas Nunes
**PROBLEMA** Deterioração da qualidade

JOÃO CORTESÃO

**Muita gente não o sabe mas até 1974 a Sociologia era interdita em Portugal.** Foi aliás isto que me fez escolher a disciplina. Eu podia lá resistir à maçã proibida. Após a conclusão em 1969 da licenciatura em Filosofia na Faculdade de Letras de Lisboa, obtive uma bolsa de estudo da Fundação Gulbenkian para ir para a Universidade de Oxford.

Uma vez em Inglaterra, verifiquei, para meu espanto, que a Sociologia era mais conservadora do que o Salazar e eu tínhamos pensado. Felizmente que, nós, os alunos, gozávamos de suficiente liberdade

"As investigações tendem a centrar-se nos temas da moda"

para crescermos como nos apetecesse. Nos princípios de 1974, quando cheguei a Lisboa para fazer a investigação que levaria ao meu livro 'Educação e Sociedade no Portugal de Salazar', vinha aterrada por temer que a estadia me estragasse a cabeça. Foi isso que disse ao Prof. Adérito Sedas Nunes. Ele riu-se e convidou-me para sua assistente no curso que estava a organizar no ISCTE (ou seja, "Instituto Superior de Ciências do Trabalho e das Empresas", um disfarce para se lecionar Sociologia). Ainda lhe disse que não havendo terminado a tese, não me sentia preparada para a função. Isso não o perturbou: que deixasse a coisa com ele.

Em 1977, já doutorada, voltei a Portugal. Foi então que o Adérito – como gostava que o chamássemos – me convidou para trabalhar no seu GIS (Gabinete de Investigações Sociais), situado num andar alugado na Rua Miguel Lupi. O dinheiro não abundava: parte vinha da Fundação Gulbenkian e outra

parte de instituições públicas que nele confiavam.

**Revista e livros**

Os seus membros – aí uns 20 – haviam sido por ele escolhidos à lupa. O salário era baixo e instável, mas isso pouco me preocupava. Por seu lado, o Adérito tinha suficiente confiança em nós para nos deixar escrever sobre o que nos apetecesse. A sua morte precoce afetou, de forma profunda, o que doravante se iria investigar no ICS (Instituto de Ciências Sociais).

Mas não foi o único fator. Pouco a pouco, à medida que a União Europeia nos enviava sacos cheios de

"Quem vir este paleio numa livraria deve abster-se de comprar"

dinheiro destinados às Ciências Sociais, estas burocratizaram-se, o que levou a que os centros de investigação crescessem sem norte e que as investigações tendessem a centrar-se nos temas da moda. Basta comparar a 'Análise Social' dos anos pretéritos e a que hoje se publica. Infelizmente, a deterioração da qualidade não se nota apenas na revista.

Também os livros publicados pela Imprensa de Ciências Sociais, uma coleção atualmente dirigida por José Luís Garcia, são inferiores aos anteriormente editados. Um exemplo recente: o 'Contributo sobre os Antecedentes da Sociologia em Portugal', parcialmente financiado pela FCT, "no âmbito da Unidade de I&D Centro de Filosofia das Ciências da Universidade de Lisboa (CFCUL), projeto estratégico com a referência FCT IP: UIDB/00678/2020". Bastam estas siglas para fazer disparar um sinal de alarme. Quem vir este paleio numa livraria deve-se abster de comprar estas obras. Aqui fica o aviso.

INVESTIGAÇÃO

## A destruição das Humanidades pela FCT

**Por amabilidade, o ICS (Instituto de Ciências Sociais) costuma enviar-me 'newsletters'** sobre as suas atividades. De início, ao ler aquilo pensei tratar-se de um ataque de sarampo ideológico. Enganava-me: hoje os meninos que desejam dedicar a sua vida à Sociologia começam por arranjar um 'patrono', após o que pedem uma bolsa à FCT (Fundação para a Ciência e Tecnologia), concedida por uma comissão de contornos burocráticos.

O atual Ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior tem, julgo, um bom CV nas Ciências Exatas, o que, se é positivo para algumas áreas, tem-se revelado dramático no caso das Ciências Sociais, avaliadas com

*Bolsa concedida por uma comissão de contornos burocráticos (...) com regras importadas das chamadas ciências duras à luz de critérios quantitativos e taxinómicos*

**QUEM** FCT
**COMO** Distribuição de bolsas
**PORQUÊ** O Saber sai diminuído

"Pensei tratar-se de um ataque de sarampo ideológico"

regras importadas das chamadas ciências duras à luz de critérios quantitativos e taxinómicos.

**Fundos**

Em vez de serem distribuídos pelas Universidades, grande parte dos fundos europeus vão para a FCT, mas nem esta instituição nem a União Europeia saem bem da fotografia. Na apresentação da "missão" da FCT, o Saber aparece diminuído: "A visão da FCT é tornar Portugal numa referência internacional em ciência, tecnologia e inovação; assegurar que o conhecimento gerado pela investigação científica é plenamente utilizado para o crescimento económico e o bem-estar dos cidadãos."

O ensino superior fica assim separado da investigação, o que é prejudicial para as Universidades e para os Centros de Investigação.

Counter-Strike

# Ricardo 'Fox' Pacheco, de Guimarães para o mundo

MOTOCROSSE ERA O DESÍGNIO, MAS FOI COM RATO E TECLADO QUE CHEGOU À RIBALTA. CONQUISTOU TUDO O QUE HAVIA PARA GANHAR NO FAMOSO JOGO DE VÍDEO

**A cidade-berço viu-o nascer e crescer.** Se até aos 11 anos a grande paixão de Ricardo Pacheco era o mundo do motocrosse, por força do pai, uma viagem até ao primeiro cibercafé de Guimarães, durante um intervalo de escola, viria a mudar-lhe a vida.

"Eu não gostava de computadores, não sabia jogar nada. Acabei por ir com amigos e a partir do momento em que me sentei naquele PC (...) nunca mais parei de jogar Counter-Strike", conta Ricardo, conhecido como Fox no mundo do Counter-Strike (CS) - o jogo de vídeo 'first person shooter' mais conhecido e jogado do mundo.

Em casa, a decisão de Fox, de dedicar a juventude a um jogo de computador, numa altura em que não se sonhava receber salários provenientes desse trabalho, foi acolhida de forma diferente por pai e mãe. Hoje, Fox reconhece que deve à mãe muito do que alcançou ao longo de duas décadas de carreira. "Sempre me apoiou mais do que o meu pai. Eu era piloto semiprofissional de motocrosse e o meu pai começou a reparar que eu deixava a moto de lado para jogar. Entretanto, ele faleceu e não conseguiu ver aquilo que alcancei", recorda Ricardo.

## Estudos para trás

A verdade é que Fox não deixou apenas o motocrosse de lado. Os estudos acabaram por ficar para trás e o jogo viria a mudar-lhe a vida. Aos 18 anos recebeu o primeiro salário, "cerca de 300 euros". Fazendo um salto até aos dias de hoje, Ricardo Pacheco admite que "ainda não é possível, em Portugal, para a maioria dos jogadores, fazer disto profissão". "Nós temos

"O meu pai faleceu e não conseguiu ver aquilo que alcancei"

duas equipas profissionais. Mas só uma permite que os jogadores vivam disto", assume. Aos 35 anos, Ricardo 'Fox' Pacheco reforça que se sente realizado com tudo o que alcançou. "Eu joguei durante quatro ou cinco anos nas melhores equipas do mundo. Cheguei a pertencer à melhor equipa de sempre, os brasileiros dos SK. A única coisa que nunca consegui foi conquistar o maior troféu, o Major", explica. "Em Portugal, ganhei durante

20 anos os principais torneios. Vai ser difícil alguém voltar a atingir isso."

No início de 2022, Fox começou aquele que poderá ser o seu último projeto enquanto jogador profissional. "Pode ser o último, mas enquanto me sentir bem a jogar, vou continuar", refere Ricardo Pacheco. 'Fox', pai solteiro, diz que nos últimos meses aproveitou para dedicar cada vez mais tempo ao filho e deixou um recado aos mais novos: "Nunca façam aquilo que eu fiz. Eu deixei de estudar, deixei de fazer tudo para jogar. Chegas a uma fase de excesso e quando começas a jogar mal... Há tempo para estudar, para jogar, para estar com os amigos."

"Em Portugal, ganhei durante 20 anos os principais torneios"

'Fox' Pacheco promete continuar ligado ao Counter-Strike quando deixar de jogar competitivamente. Hoje, está já a trabalhar com uma instituição de solidariedade em Guimarães, onde dá palestras para apoiar jovens em risco.

## Instagram e TikTok testam subscrições

As redes sociais TikTok e Instagram estão em fase de testes para um novo modelo de subscrições pagas, conceito que vai permitir aos criadores cobrarem aos seus seguidores para terem acesso a conteúdo exclusivo. O objetivo da Meta é conseguir entregar aos criadores uma nova forma de ganharem dinheiro. O preço das assinaturas no Instagram varia entre 1 e 100 euros. O TikTok não adiantou mais detalhes sobre os planos de subscrição e preços.

## Steam Deck chega em fevereiro

A primeira consola portátil da Steam Valve vai chegar ao mercado já em fevereiro. Esta consola tem a particularidade de poder ser conectada a um monitor ou televisão e ser utilizada como um computador. A Valve anunciou que o dispositivo contará com o recurso Dynamic Cloud Sync, que permitirá alternar entre a utilização do PC e do dispositivo portátil no mesmo jogo. A versão base da consola, com 64 GB de armazenamento, estará à venda por 419 euros. Já a versão de 512 GB custará cerca de 679 euros.

# Do Brasil, com amor

**A música brasileira e os seus intérpretes ocupam um lugar à parte no coração dos portugueses.** A diversidade de estilos e ritmos é enciclopédica, do samba à música nordestina, passando pela bossa nova, pela MPB, que continua a ter em Maria Bethânia uma das suas divas indiscutíveis, pela versatilidade do 'rei' Roberto Carlos – que, convém lembrar, começou no rock e no ié-ié antes de se tornar o icónico cantor romântico, até à arte total desse 'monstro' do palco que é Ney Matogrosso. Corrêa dos Santos fotografou--os a todos.

1

2

3

**1. MARIA BETHÂNIA** TEM SIDO PRESENÇA ASSÍDUA NOS PALCOS PORTUGUESES DESDE OS ANOS 70. UM DOS SEUS TEMAS CLÁSSICOS É A CANÇÃO 'SONHEI QUE ESTAVA UM DIA EM PORTUGAL'.. A ÚLTIMA VEZ FOI EM 2019, POUCO ANTES DA PANDEMIA

**2. NEY MATOGROSSO** DEIXOU SAUDADES LOGO NO SEU PRIMEIRO CONCERTO NO COLISEU DE LISBOA, EM 1983. DEPOIS DISSO VOLTOU MUITAS VEZES

**3. ROBERTO CARLOS** CONTINUA A SER O 'REI' PARA OS FÃS QUE ASSISTIRAM AOS SEUS ESPETÁCULOS INESQUECÍVEIS EM PORTUGAL

POR MARTA MARTINS SILVA FOTOS SÉRGIO LEMOS

## Ativistas

# Estes miúdos impressionaram Angelina Jolie

**A NETFLIX VAI FAZER UM DOCUMENTÁRIO ONDE INCLUI OS MIÚDOS PORTUGUESES QUE LEVARAM 33 PAÍSES A TRIBUNAL**

**Ter a sua história contada num livro da Amnistia Internacional assinado pela atriz Angelina Jolie** não é para todos, mas é para André e Sofia Oliveira [na foto], ele com 14 e ela com 16, e também para Catarina Mota, de 21, Cláudia, Martim e Mariana Agostinho, de 22, 18 e 9 anos. Estes seis miúdos portugueses deram entrada em setembro de 2020 com um processo no Tribunal Europeu dos Direitos Humanos, em Estrasburgo, contra 33 Estados, por causa das alterações climáticas. O processo, conduzido pela ONG Global Legal Action Network (GLAN), que deverá conhecer um desfecho em breve, foi notícia em todo o mundo e desse modo Angelina Jolie tomou conhecimento da preocupação destas crianças de Lisboa e Leiria. Também uma equipa de produção austríaca que está a fazer um documentário sobre as causas das alterações climáticas na Europa para a Netflix soube disso. "E quis que nós representássemos Portugal com o nosso caso. Foram muito simpáticos, vieram cá a casa filmar. Fizemos uma parte a falar em português e outra em inglês, eles iam escolher qual encaixava melhor", contam orgulhosos os irmãos André e Sofia.

### Mensagem

"A nossa mensagem está mesmo a passar", continuam os irmãos, que juntamente com os quatro jovens de Leiria esperam o desfecho do processo que levaram ao Tribunal dos Direitos do Homem. "Os países já responderam e agora a GLAN está a analisar as respostas. Temos até ao dia 9 de fevereiro para contestar o que eles disseram", partilham Sofia e André.

## Erupção em Tonga: do Pacífico para o mundo

A erupção do vulcão Hunga Tonga-Hunga Ha apai, em Tonga, no dia 15 de janeiro, foi de tal forma explosiva que o impacto chegou ao Japão, ao Chile, ao Peru e aos EUA, pelo Pacífico, e subiu o nível do mar em Portugal pelo Atlântico. Estas alterações estão relacionadas com "a onda de choque atmosférica resultante da explosão do vulcão, a qual se propagou pelo globo". Em apenas três horas, em redor do vulcão, foram também registados mais de 400 mil relâmpagos.

Erupção foi a 15 de janeiro

## Polémica com canhões antigranizo

Várias organizações não governamentais espanholas denunciaram o uso de canhões antigranizo - dispositivos que emitem ondas de choque poderosas para evitar a aproximação de tempestades de granizo e proteger as colheitas - para criar um clima artificial. Os especialistas contestam o uso dos canhões antigranizo porque, dizem, a alteração do ciclo da água que estes produzem representa um grande risco para o meio ambiente.

Clima fabricado?

# Manuel Alegre

## Prazer, paixão e política

POEMAS E ROMANCES CELEBRAM O DESEJO E A ATRAÇÃO CARNAL, COM A HISTÓRIA DE PORTUGAL E A GUERRA COLONIAL COMO PANO DE FUNDO

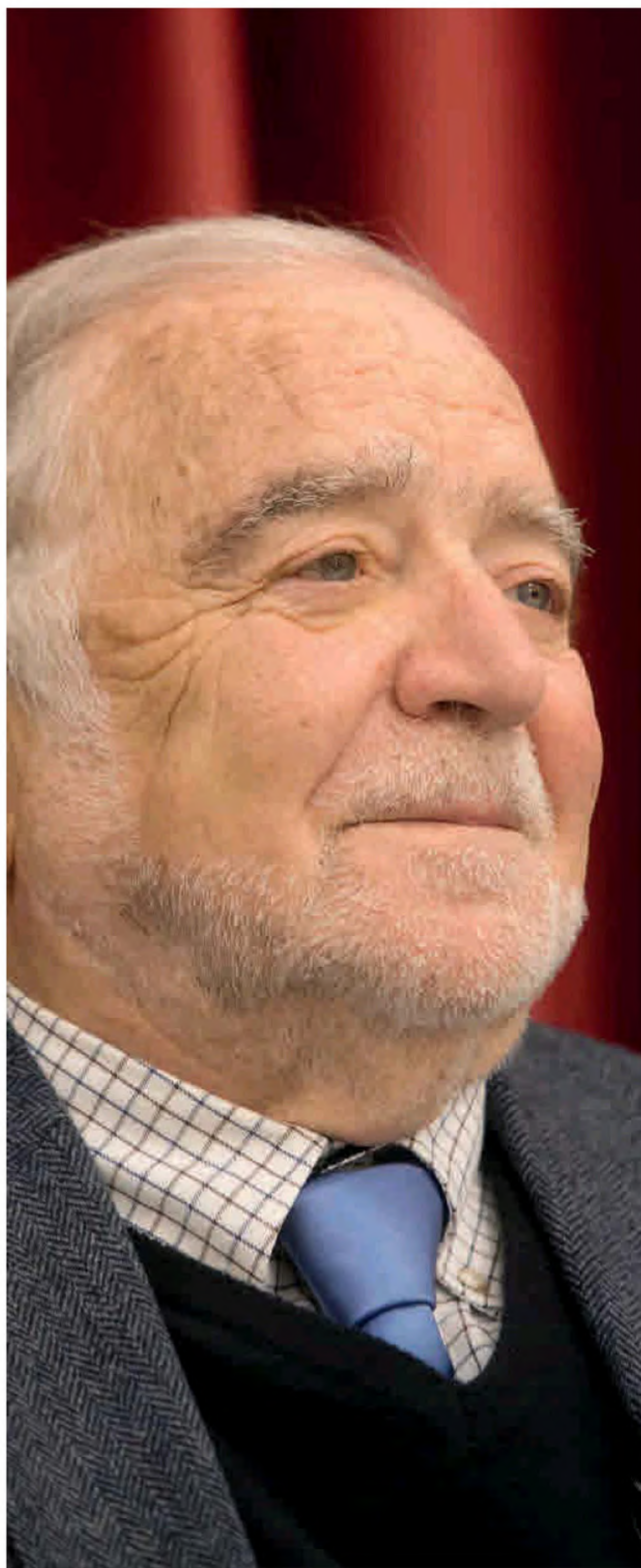
RAQUEL WISE

**anuel Alegre de Melo Duarte (n. 1936) é um dos poetas mais prestigiados da literatura portuguesa atual.** Mas antes dos prémios Camões, Pessoa, D. Dinis e muitos outros, o escritor foi proscrito, teve livros proibidos e chegou a ser preso pela polícia política do Estado Novo. O erotismo tem um papel importante na sua obra, em que o desejo e o prazer estão sempre presentes, com a História de Portugal e a guerra colonial como pano de fundo.

Descendente de barões e viscondes, cedo se envolveu na contestação ao regime como estudante em Coimbra, a par da colaboração em revistas literárias e da prática desportiva com a camisola da Académica. No início da guerra em África foi incorporado no exército e partiu para Angola.

### "E Alegre se fez triste"

O seu primeiro livro, 'Praça da Canção' (reeditado pela D. Quixote), lançado em 1965, inclui 'Trova do Vento que Passa', um êxito popular na voz de Adriano Correia de Oliveira, que também cantou 'E Alegre Se Fez Triste', do livro seguinte, 'O Canto e as Armas' (ed. D. Quixote).

A atividade política que levou Alegre do exílio ao governo e ao parlamento foi acompanhada pela publicação de uma obra que se estende do romance à literatura infantil, ao ensaio e até à crónica de futebol – 'O Futebol e a Vida' (ed. D. Quixote). Na sua terra, Águeda, é nome de rua e de biblioteca. Recebeu doutoramentos 'honoris causa' pelas universidades de Lisboa e de Pádua, em Itália. É grã-cruz das Ordens de Santiago da Espada e da Liberdade, além de várias condecorações estrangeiras. É sócio honorário da Associação Académica de Coimbra.

### 'Praça da Canção'

Proibido, o seu primeiro livro circulou em cópias manuscritas e datilografadas. O poema 'Trova do Vento que Passa' foi cantado por Adriano Correia de Oliveira.

**Do livro 'Jornada de África', ed. Publicações D. Quixote**

"(...) Você é doido, respondeu Bárbara, você é doido mas eu gosto. E aí está ela, já passa das oito, as sentinelas não sabem o que fazer, Sebastião vem à porta d'armas, ei-la dentro do quartel. Já estão numa saleta ao lado do gabinete do comandante, a esta hora não entra ninguém, pelo sim pelo não Sebastião dá uma volta à chave. Ela começa a desembrulhar uns bolos, mas ele nem lhe dá tempo, encosta-a à parede, Quero a tua boca, diz-lhe, levantando-lhe a saia.

– Aqui não

– Nem que fosse na boca de um canhão

Já ela se abandona, arqueia-se, descai um pouco, Isto é uma loucura, consegue dizer ainda, mas já Sebastião está dentro dela, Amor, amor, diz Bárbara, como quem soluça, como quem morre.

Agora estão sentados no chão contra a parede, Sebastião fuma, ela tem a cabeça poisada no ombro dele. (...)

– Gosto muito de si, você nem sabe

– Como é que é

– Tudo, você entrou sem pedir licença

– Você também não se fez rogada (...)

– Gostava de ter um filho teu

Sebastião agarra-lhe a cara com as mãos, inclina-lhe a cabeça, puxa-lhe os cabelos para trás, quase até a magoar.

– Apetecia-me fazê-lo já, gosto tanto de ti que até me dói, deve ser por isso que os homens batem nas mulheres

– Bate – diz ela

Ele morde-lhe a boca, o peito, as coxas, entra de novo nela, com raiva quase, com desespero, rolam pelo chão, ora está um por cima ora está outro, agora é Bárbara, atira a cabeça para trás, o que sobe por ela é quase insuportável, vai para gritar, Sebastião tapa-lhe a boca, ela morde-lhe a mão, é a dor impossível de não ser só um, derramam-se um no outro, o fogo apaga-se com fogo.

– És o meu homem – diz ela ainda

E assim ficam abraçados em sua glória. (...)"

## Desportista campeão

Foi campeão nacional de natação e atleta internacional pela Académica. Nunca deixou de praticar desporto: é entusiasta da caça e da pesca desportiva.

## Voz da Liberdade

Mobilizado para a guerra colonial em Angola, foi preso pela PIDE em Luanda. Teve residência fixa em Coimbra e saiu clandestino para Argel, onde foi locutor da rádio Voz da Liberdade.

## Espetáculo 'Um Só Dia'

Quando Alegre fez 85 anos, a filha Joana convidou Agir, Ana Bacalhau, Camané, Cristina Branco, Jorge Palma, Carlão e Maria Bethânia a cantarem poemas seus.

## Salvador de Mário Soares

O discurso no I Congresso socialista, em 1974, foi decisivo para a vitória de Mário Soares contra a linha esquerdista que ameaçava fazer do PS um satélite do PCP.

## Governante e candidato

Secretário de Estado no primeiro governo de Soares e deputado 34 anos, foi candidato a secretário-geral do PS contra Sócrates e duas vezes a Belém.

# Cruzadex

Preencha a grelha com as palavras da lista, respeitando os cruzamentos. A letra já colocada serve de guia.

**12 LETRAS**
ASTROCÁRPEAS
PERIODICISTA

**11 LETRAS**
ANALISARIAS
ESFREGADELA

**10 LETRAS**
ARTILHEIRO
CATARRENTO
REATAMENTO
TEORIZANTE

**9 LETRAS**
DESTRONAR
IRRISÓRIO
NESSOUTRO
REAJUSTAR

**8 LETRAS**
ALARGUEI
AMOSTRAS
MEDRICAS
PERFAZER
RETORNAR
SOLETRAR

**7 LETRAS**
ACUSARA
APAGARA
BIMOTOR
MALÁRIA

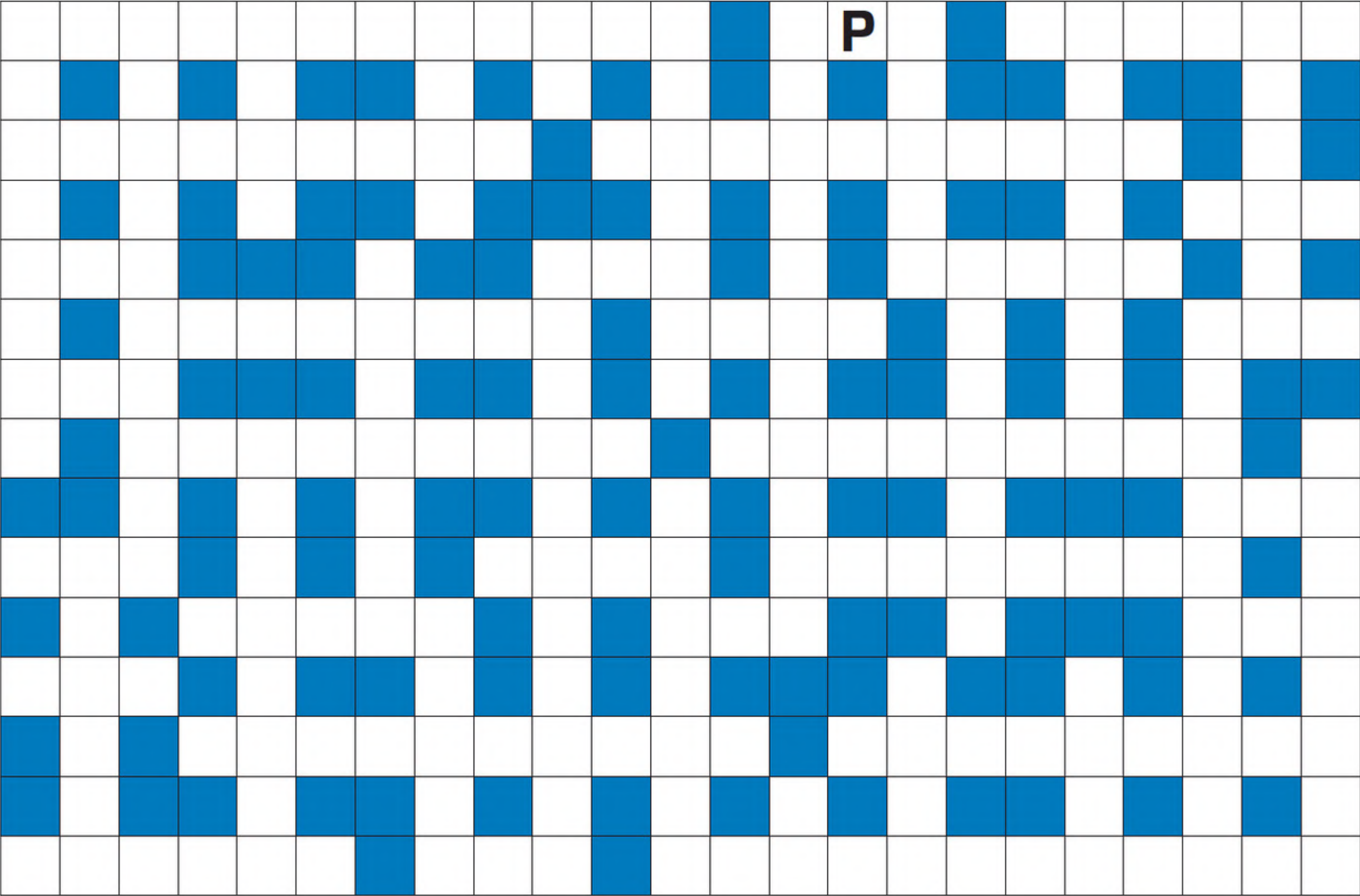
**6 LETRAS**
ATENTA
BRAÇAL
GALERA
OBRIGA

**5 LETRAS**
ARRÁS
ATLAS
FEBRA
SACRO

**4 LETRAS**
ÁGUA
CZAR
OBUS
ORAR
RASA
VEZO

**3 LETRAS**
ANA
APA
DRA
ELE
ENA
LIS
RIM
SOA
TAL
UNO
ZOO
ZUS

**2 LETRAS**
SE
UT

P

## Enredo

Resolva os anagramas e descubra a palavra chave nas casas a azul.

## Sombras

Descubra seis diferenças entre a imagem e a sua sombra.

# Palavras Cruzadas

**HORIZONTAIS: 1**. Grande lago. Forma, feitio. **2**. Apertar com nó ou laçada. Prosseguir após interrupção. **3**. Adorno em forma da flor do lírio estilizada, que constitui um símbolo da antiga realeza francesa. Conjunto de monitor e teclado ligado ao computador. **4**. Parte superior e posterior do pescoço situada abaixo do occipício. Com sabor ou cheiro intenso e ativo. **5**. Linha ou superfície equidistante de outra em toda a extensão. **6**. Enfurecer. Extraordinária. **7**. Sorver. **8**. Brinquedo de criança. Em maior quantidade, em maior grau. **9**. Aterro nivelado numa encosta e geralmente sustido por um muro. Contr. da prep. de com o art. indef. um. **10**. Indústria de oleiro. Prefixo de origem latina que significa metade, meio ou quase. **11**. A família, lar. Elemento que significa animal.
**VERTICAIS: 1**. Doença. Vaso de pedra para líquidos. Astro luminoso (estrela) que é o centro do nosso sistema planetário. **2**. Acertar. Ave parecida com a pomba. **3**. Ato ou efeito de tirar letras na escrita, raspando. Tornar oco. **4**. Espécie de falcão da América. **5**. Símbolo de caloria (fís.). Dar balidos. **6**. Rezo. Aqui está. Tomba. **7**. Relativo aos rins. Exprime a ideia de ombro (pref.). **8**. Mancha de carvão. **9**. O que professa a arte dramática. Sofreguidão. **10**. Caule. Recapitulação. **11**. Além disso. Dupla, parelha. Voz do gato.

# Batalha Naval

Pela lógica, descubra a frota.

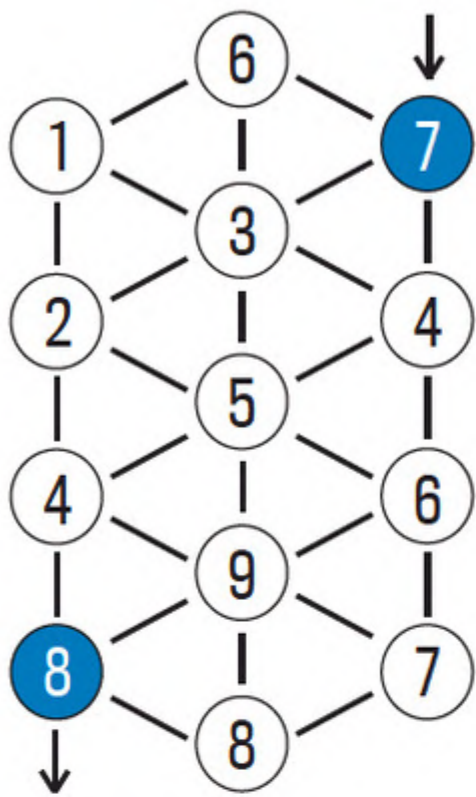
# Código Binário

Complete com 0 e 1 de modo que cada linha e cada coluna tenham a mesma quantidade de ambos, não havendo linhas e colunas iguais. Não pode haver mais de dois zeros e uns seguidos.

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | | | | | | 0 | | |
| | | | | 0 | | | 1 | | | | |
| | 0 | | | | 1 | | | 1 | 1 | | |
| 1 | | 1 | | | | | | | 1 | | |
| | | | | | | 1 | | | | | |
| | | | 1 | | | | | | 0 | | 0 |
| | | | | 0 | 0 | | | | | | 0 |
| | | 1 | | | 0 | | 0 | 1 | | | |
| | | | | | | | | 1 | | | |
| | | 0 | | | | 1 | | | | | |
| 1 | 1 | | | | 0 | | | 1 | | | |
| | | | | 0 | | 0 | | | | | |

# Hagar, o Terrível

## Somas

Do 7 até ao 8, encontre mais 5 números que todos somados deem 42. Todos os números deverão ser diferentes.

## Kakuro

Preencha os blocos com números cuja soma seja a que está no alto ou à esquerda da coluna/linha.

| | 10\ | 25\ | | 6\ | 4\ | | 24\ | 12\ | 29\ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| \12 | | | 10\3 | | | \20 | | | |
| \17 | | | | | | 20\13 | | | |
| \13 | | | | | 21\26 | | | | |
| \8 | | | | 13\17 | | | 15\15 | | |
| | 29\ | 11\18 | | | | | | 17\ | 10\ |
| \8 | | | 12\17 | | | 9\7 | | | |
| \20 | | | | | 11\10 | | | | |
| \19 | | | | \19 | | | | | |
| \8 | | | | \15 | | | \3 | | |

## Quadrados

Descubra através das coordenadas onde se encontram no desenho os seis quadrados abaixo representados.

## Pirâmides Numéricas

Complete, colocando em cada casa um número de um ou mais algarismos, de tal modo que cada casa contenha a soma das duas casas inferiores ou superiores no caso da grelha invertida. Os números já colocados servem de ajuda.

## Diferenças

Descubra seis diferenças entre as duas imagens.

## Sudoku

Preencha as casas vazias com algarismos de 1 a 9, para não haver repetições em nenhuma linha, coluna ou quadrado.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 4 | | 5 |
| | | | 7 | | 8 | 9 | 6 | 2 |
| | | | 5 | 4 | | | 1 | |
| | 2 | | 1 | | | 7 | | |
| 3 | | 7 | | | | 2 | | 1 |
| | | 9 | | | 7 | | 8 | |
| | 3 | | | 2 | 5 | | | |
| 5 | 9 | 2 | 8 | | 4 | | | |
| 7 | | 8 | | | | | | |

## Letra em Falta

**5 LETRAS**

MATE + R = _ _ _ _ _ Estremeça

PETA + R = _ _ _ _ _ Sobe

CIAR + Z = _ _ _ _ _ Aparência, aspeto (fig.)

FURA + O = _ _ _ _ _ Ficou no fio

**6 LETRAS**

CAVEI + R = _ _ _ _ _ _ Destapar

PAROU + P = _ _ _ _ _ _ Não desperdiçar

CALAS + R = _ _ _ _ _ _ Que tem boa claridade (pl.)

UNIDO + T = _ _ _ _ _ _ Roupa que se veste

LARGA + E = _ _ _ _ _ _ Transmitira

## Cruzadex

**HORIZONTAIS:**
Periodicista; apa; braçal; reajustar ; catarrento; uno; ana; ena; sacro; medricas; rasa; tal; ele; nessoutro; irrisório; rim; zoo; água; alarguei; febra; lis; zus; dra; artilheiro; destronar; galera; soa; astrocárpeas.

**VERTICAIS:**
Perfazer; obriga; reatamento; obus; soletrar; bimotor; czar; atlas; se; esfregadela; apagara; malária; analisarias; ut; arrás; vezo; acusara; retornar; orar; teorizante; atenta; amostras.

## Enredo

Largo; Cisne; Poeta; Seixo; Atriz; Frota.

Na vertical: Giesta.

## Somas

7 - 6 - 3 - 5 - 9 - 4 - 8

## Quadrados

12-C; 5-B; 3-D; 9-B; 14-D; 1-A.

## Letra em Falta

1 - Trema; 2 - Trepa; 3 - Cariz; 4 - Rafou; 5 - Ceivar; 6 - Poupar; 7 - Claras; 8 - Induto; 9 - Legara.

## Batalha Naval

## Código Binário

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |

## Diferenças

# Soluções

## Palavras Cruzadas

**HORIZONTAIS:**
**1**. Mar, Formato. **2**. Atar, Reatar. **3**. Lis, Consola. **4**. Nuca, Acro. **5**. Paralela. **6**. Irar, Rara. **7**. Absorver. **8**. Roca, Mais. **9**. Socalco, Dum. **10**. Olaria, Semi. **11**. Larário, Zoo.

**VERTICAIS:**
**1**. Mal, Pia, Sol. **2**. Atinar, Rola. **3**. Rasura, Ocar. **4**. Caracará. **5**. Cal, Balir. **6**. Oro, Eis, Cai. **7**. Renal, Omo. **8**. Mascarra. **9**. Ator, Avidez. **10**. Talo, Resumo. **11**. Ora, Par, Mio.

## Sombras

## Kakuro

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | |
| | 3 | 9 | | 2 | 1 | | 9 | 3 | 8 |
| | 2 | 7 | 4 | 1 | 3 | | 7 | 1 | 5 |
| | 4 | 5 | 1 | 3 | | 9 | 8 | 2 | 7 |
| | 1 | 4 | 3 | | 9 | 8 | | 6 | 9 |
| | | | 2 | 1 | 4 | 3 | 8 | | |
| | 7 | 1 | | 9 | 8 | | 2 | 4 | 1 |
| | 8 | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 | 3 | 4 |
| | 9 | 3 | 7 | | 2 | 1 | 4 | 9 | 3 |
| | 5 | 2 | 1 | | 9 | 6 | | 1 | 2 |

## Sudoku

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 8 | 3 | 6 | 9 | 1 | 4 | 7 | 5 |
| 1 | 5 | 4 | 7 | 3 | 8 | 9 | 6 | 2 |
| 9 | 7 | 6 | 5 | 4 | 2 | 3 | 1 | 8 |
| 8 | 2 | 5 | 1 | 6 | 3 | 7 | 9 | 4 |
| 3 | 6 | 7 | 4 | 8 | 9 | 2 | 5 | 1 |
| 4 | 1 | 9 | 2 | 5 | 7 | 6 | 8 | 3 |
| 6 | 3 | 1 | 9 | 2 | 5 | 8 | 4 | 7 |
| 5 | 9 | 2 | 8 | 7 | 4 | 1 | 3 | 6 |
| 7 | 4 | 8 | 3 | 1 | 6 | 5 | 2 | 9 |

## Pirâmides Numéricas

# Um novo capítulo no mundo da cor

A COLEÇÃO ANTOLOGIA DA CIN APRESENTA 126 CORES NOVAS E EXCLUSIVAS QUE FUNDEM O PASSADO DA MARCA E A INSPIRAÇÃO DO PRESENTE, O CLÁSSICO E O CONTEMPORÂNEO

**Os tons da Coleção Antologia da CIN eternizam elementos singulares do passado, homenageando o património da marca** e a herança das várias disciplinas artísticas da história da arte e das artes decorativas.

O impacto e a riqueza cromática da nova coleção da CIN resultam do profundo conhecimento e dedicação – um legado de mais de 100 anos de experiência no domínio da cor, representados num projeto único. A antologia apresenta 126 cores novas e exclusivas numa requintada e harmoniosa paleta de nove coleções que variam entre cores luminosas, neutras e apagadas, intensas e mais escuras e profundas e que permitem criar ambientes icónicos nas casas de hoje e de amanhã.

**Disponível de norte a sul**

Esta coleção apresenta-se em forma de catálogo, tendo sido também desenvolvida uma box especialmente dedicada, em edição limitada, com 126 amostras de cor. Este novo

Lisboa e Algarve, e na loja online, com um móvel expositor exclusivamente desenvolvido para esta coleção, assim como um novo formato de tester de 50 ml. As cores Antologia estão disponí-

1. **PROPOSTA** DE CÉLINE DE AZEVEDO, COLOUR DESIGNER DA CIN 2. **MÓVEL EXPOSITOR** DESENVOLVIDO EXCLUSIVAMENTE PARA ESTA COLEÇÃO, DISPONÍVEL EM SEIS

## Gadea, de Hoss Intropia

Hoss Intropia lança o novo perfume Gadea, a essência mediterrânea que combina um aroma cítrico fresco, com coração floral de gardénia e jasmim, e um fundo marinho de sândalo e musgo.

## Péptido-4 Pro-Colagénio

A Etat Pur apresenta o novo produto que reduz as rugas e linhas de expressão de forma rápida e eficaz. O Péptido-4 Pro-Colagénio é um produto vegan, que pode ser aplicado de manhã e à noite, antes do hidratante (não misturar).

## Cicabio Mãos da Bioderma

Cicabio Mãos é um bálsamo com efeito de "segunda pele", criado pela Bioderma para ação imediata e duradoura, um "gesso protetor" respirável. Protege e alivia a longo prazo as

# 911 Porsche Design 50th Anniversary Especial Targa 4 GTS celebra cinquentenário

SUPERDESPORTIVO DESCAPOTÁVEL GANHA NOVOS ATRIBUTOS EM SÉRIE LIMITADA A 750 EXEMPLARES, LANÇADA PARA ASSINALAR OS 50 ANOS DA DIVISÃO DE DESIGN CRIADA POR FERDINAND PORSCHE EM 1972 PARA A INSÍGNIA GERMÂNICA

**Nada como celebrar os 50 anos da divisão de design da Porsche com uma versão limitada a 750 exemplares** de um dos seus modelos mais aplaudidos. O estúdio criado por Ferdinand Alexander Porsche teve no relógio 'Chronograph 1' a sua estreia em 1972. Agora, a insígnia germânica celebra o aniversário com uma versão especial do relógio. E, a acompanhá-lo, está um 911 Porsche Design 50th Anniversary Edition. Baseado no Targa 4 GTS, o desportivo equipado com o pacote Sport Chrono é proposto em preto com detalhes em platínio acetinado. No interior, a assinatura F. A. Porsche está estampada numa placa na consola central, com o número da edição limitada em destaque.

Em alternativa à transmissão automática de dupla embraiagem com oito relações é proposta uma caixa manual de sete velocidades. O escape desportivo de série garante uma experiência sonora ainda mais emotiva graças à afinação GTS especial e à eliminação de alguns isolamentos interiores. As primeiras entregas no nosso país estão previstas para abril, com um preço de partida de 226 430 euros.

**PREÇO**
226 430 € (desde)
**MOTOR**
3.0 litros e 6 cilindros
**CILINDRADA**
2981 CC
**TRANSMISSÃO**
Automática 8 velocidades ou manual 7 relações
**POTÊNCIA MÁXIMA**
480 CV (6500 RPM)
**BINÁRIO**
570 NM (2300 – 5000 RPM)
**VELOCIDADE MÁXIMA**
307 km/h
**0 A 100 km/h**
3,5 SEGUNDOS
**CONSUMO MÉDIO**
11,0 l/100 km
**EMISSÕES $CO_2$**
250 g/km

1. COR PRETA E DETALHES ACETINADOS DISTINGUEM SÉRIE ESPECIAL 2. DESCAPOTÁVEL VEM EQUIPADO COM PACOTE SPORT CHRONO

## RATO

**SORTE** Esta semana exige ritmo elevado. Tente manter-se em forma.
**CARREIRA** Siga as suas motivações, embora sem perder de vista os encargos que tem de cumprir.
**AMOR** Viverá momentos muito apaixonados. Os sentimentos crescem em intensidade.
**ORIENTAÇÃO** A vida familiar é um dos pilares fortes da semana.

## LEBRE

**SORTE** A semana traz-lhe surpresas sucessivas, tem de se adaptar com rapidez.
**CARREIRA** Não guarde nada para si. Precisa de falar sobre as preocupações laborais.
**AMOR** Sinais de paixão são claros e merecem reciprocidade. A semana é intensa.
**ORIENTAÇÃO** Rodeie-se exclusivamente de quem lhe faz bem.

## CAVALO

**SORTE** Programe a semana com metas e focos bem definidos.
**CARREIRA** A conjuntura exige muita entrega pessoal e não se deixar perturbar por assuntos laterais.
**AMOR** Vida sentimental com bom retorno. Mostre a quem interessa que os afetos contam.
**ORIENTAÇÃO** Tempos livres reduzidos por apoio a familiares.

## GALO

**SORTE** Semana de evoluções. No seu caminho há novos horizontes.
**CARREIRA** Está muito ansioso, mas tem de dar tempo ao tempo, pois nem tudo está na sua mão.
**AMOR** Questões económicas dão origem a discussões; proteja filhos e familiares.
**ORIENTAÇÃO** Programe uma viagem ou um fim de semana especial.

## BÚFALO

**SORTE** Semana muito intensa. É necessário ser seletivo para ser eficaz.
**CARREIRA** Semana de muitas solicitações e responsabilidades. Será difícil fugir a horas extraordinárias.
**AMOR** Manifeste sentimentos. Deve preparar momentos especiais.
**ORIENTAÇÃO** Cuide de si: precisa claramente de momentos de evasão.

## DRAGÃO

**SORTE** Semana de boas influências e caminhos favoráveis. Dê tudo por tudo.
**CARREIRA** É absolutamente essencial que não deixe as suas responsabilidades por mãos alheias.
**AMOR** Boa semana para dar uma oportunidade ao amor, mesmo numa relação improvável.
**ORIENTAÇÃO** Se puder faça mais vida na natureza. Precisa de boas energias.

## CABRA

**SORTE** Os caminhos não estão facilitados. Esteja atento e cauteloso.
**CARREIRA** Vida profissional com obstáculos superáveis, combata dúvidas ou estados de desmotivação.
**AMOR** Trate dos assuntos do coração em privado e com muita calma.
**ORIENTAÇÃO** Tendência para gestos consumistas que deve travar.

## CÃO

**SORTE** Semana sem surpresas. Aceite o ritmo natural das coisas.
**CARREIRA** Deve confiar nos seus instintos. Não pode ficar de braços cruzados perante o que acontece.
**AMOR** A vida sentimental é compensadora. Aceite convites.
**ORIENTAÇÃO** Boa semana para fazer novas formações e experimentar novas aprendizagens.

## TIGRE

**SORTE** Dê atenção a tudo o que se passa à sua volta para proceder corretamente.
**CARREIRA** Está sujeito a pressão, avaliações e críticas, mas os resultados são positivos.
**AMOR** Não bloqueie afetos. Uma relação evolui de vento em popa.
**ORIENTAÇÃO** Encontre formas possíveis de convívio.

## SERPENTE

**SORTE** Esta semana não pode complicar: sentido prático e rapidez são essenciais.
**CARREIRA** Esteja atento: a sua experiência é decisiva para ultrapassar dificuldades.
**AMOR** Momentos a dois devem ser cultivados trazendo romance e aventura.
**ORIENTAÇÃO** Pode iniciar um novo desporto ou atividade artística.

## MACACO

**SORTE** A semana traz muitos confrontos: prepare-se para tudo.
**CARREIRA** Tem vantagem em partilhar ideias e tarefas, pois em equipa é mais forte.
**AMOR** Seja demonstrativo nos afetos. A semana é de bons retornos.
**ORIENTAÇÃO** Dê apoio a familiares ou outras pessoas que são importantes para si.

## PORCO

**SORTE** Não rejeite a oportunidade de fazer coisas diferentes.
**CARREIRA** Não pode adiar algumas tomadas de posição. Não tema confrontos.
**AMOR** Os afetos estão dinâmicos e uma boa surpresa define a semana.
**ORIENTAÇÃO** Tente chegar a acordos de grupo para partilhar os seus tempos livres.

## QUAL É O SEU SIGNO CHINÊS? VEJA O ANO EM QUE NASCEU

**RATO** 1912 1924 1936 1948 1960 1972 1984 1996 2008 2020 **BÚFALO** 1913 1925 1937 1949 1961 1973 1985 1997 2009 2021 **TIGRE** 1914 1926 1938 1950 1962 1974 1986 1998 2010 **LEBRE** 1915 1927 1939 1951 1963 1975 1987 1999 2011 **DRAGÃO** 1916 1928 1940 1952 1964 1976 1988 2000 2012 **SERPENTE** 1917 1929 1941 1953 1965 1977 1989 2001 2013 **CAVALO** 1918 1930 1942 1954 1966 1978 1990 2002 2014 **CABRA** 1919 1931 1943 1955 1967 1979 1991 2003 2015 **MACACO** 1920 1932 1944 1956 1968 1980 1992 2004 2016 **GALO** 1921 1933 1945 1957 1969 1981 1993 2005 2017 **CÃO** 1922 1934 1946 1958 1970 1982 1994 2006 2018 **PORCO** 1923 1935 1947 1959 1971 1983 1995 2007 2019

(TODOS OS ANOS A ENERGIA MUDA A 4 FEVEREIRO. SE NASCEU ATÉ 3 FEVEREIRO PERTENCE AO SIGNO DO ANO ANTERIOR, CASO TENHA NASCIDO DEPOIS DE 4 FEVEREIRO, INCLUSIVE, PERTENCE AO SIGNO DO ANO ATUAL.)

RESTAURANTE **MESA DE LEMOS** (SILGUEIROS, VISEU)

# Gelado de requeijão, ananás e canela

SABORES DE REGIÕES PORTUGUESAS, COMO OS AÇORES E AS SERRAS DA ESTRELA E DA LOUSÃ, COMBINAM-SE PARA OFERECER UMA SOBREMESA REQUINTADA E ORIGINAL

## INGREDIENTES

GELADO DE REQUEIJÃO SERRA DA ESTRELA DOP
**3** CLARAS DE OVO
**100 G** AÇÚCAR
**100 G** FARINHA DE TRIGO
**120 G** MANTEIGA DERRETIDA
**3 G** CANELA EM PÓ
**150 G** POLPA DE ANANÁS DOS AÇORES DOP
**35 G** MEL DA SERRA DA LOUSÃ DOP
**1,4 G** ÁGAR-ÁGAR
**Q.B.** SAL MARINHO TRADICIONAL

## PREPARAÇÃO

- Bata as claras com o açúcar até obter um creme homogéneo e cremoso. Envolva de seguida a farinha e a canela em pó, com delicadeza, utilizando um peneiro. Junte a manteiga e leve ao frio uma hora.
- Estique a massa num tabuleiro de forno sobre uma folha de papel vegetal e leve quatro minutos ao forno pré-aquecido a 180 ºC. Retire e deixe arrefecer.
- Numa caçarola, junte a polpa de ananás dos Açores com o mel da Serra da Lousã e leve a ferver quatro minutos, adicionando de seguida o ágar-ágar e o sal marinho tradicional, pondo numa taça e levando ao frio.
- Na hora de servir, retire uma bola ou 'quenelle' de gelado de requeijão Serra da Estrela, coloque um pedaço da telha de canela e termine com o doce de ananás dos Açores.

VASCO GARGALO